



Уральский
федеральный
университет

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики

КОНЦЕПЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ

Учебное пособие

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

КОНЦЕПЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ

Учебное пособие

Рекомендовано
методическим советом Уральского федерального университета
в качестве учебного пособия для студентов вуза,
обучающихся по направлениям подготовки
49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура»,
49.04.03 «Спорт»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2019

УДК 796.01:159.9(075.8)
ББК ч510.9я73-1
К652

Авторы:
В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева,
Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова

Под общей редакцией Л. Н. Рогалевой

Рецензенты:
кафедра теории и методики физической культуры
Российского государственного профессионально-педагогического
университета (заведующий кафедрой кандидат педагогических наук,
доцент Т. В. Андриюхина);
Г. А. Ямалетдинова, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой
оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной
физической подготовки АНО «Гуманитарный университет»

Концепции достижения превосходства в спорте : учеб.
К652 пособие / [В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина,
Е. М. Гилязетдинова ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой] ; М-во
науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер.
ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 98 с.

ISBN 978-5-7996-2673-0

В пособии рассматриваются современные зарубежные и российские концепции достижения превосходства в спорте, представлены новые направления исследований в области психологии спорта в русле позитивной психологии, затрагиваются вопросы изучения эмоционального интеллекта и жизнестойкости.

Адресовано студентам бакалавриата и магистратуры для повышения уровня компетентности в новых областях спортивной психологии.

УДК 796.01:159.9(075.8)
ББК ч510.9я73-1

ISBN 978-5-7996-2673-0

© Уральский федеральный университет, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ.....	6
1.1. Превосходство как многозначный психологический термин и его использование в области спорта.....	6
1.2. Проблема превосходства в зарубежных теориях.....	11
1.2.1. Теория самодерминации.....	11
1.2.2. Теория смоеффективности	14
1.3. Взгляд на проблему превосходства с позиции отечественных психологов.....	20
1.3.1. Теория саморазвития в русле субъектно-деятельностного подхода С. Л. Рубинштейна	21
1.3.2. Теория достижения акме	25
1.4. Подходы к проблеме жизнестойкости как ресурсу личности в достижении жизненных целей.....	30
1.4.1 Понятие жизнестойкости.....	30
1.4.2 Жизнестойкость как личностный ресурс спортсменов (по материалам исследований)	31
1.5. Позитивная психология как новое направление исследований в области спорта и физической культуры... ..	36
1.5.1.Краткая история позитивной психологии	36
1.5.2. «Эффективный жизненный стиль» спортсменов как новое направление исследований в русле позитивной психологии.....	38
Контрольные вопросы и задания	40
2. МЕНТАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ.....	42
2.1. Использование ментального тренинга в спорте	43
2.2. Влияние ментального тренинга на психофизиологические процессы	45

2.3. Исследование влияния ментального тренинга на формирование субъектных качеств студентов-спортсменов	51
2.3.1. Организация исследования.....	51
2.3.2. Процедура проведения эксперимента	53
2.3.3. Исследование влияния ментального тренинга на самооценку личности	55
2.3.4. Исследование отношения и готовности студентов- спортсменов к деятельности	57
2.3.5. Исследование произвольной саморегуляции в процессе занятий ментальным тренингом	59
Контрольные вопросы и задания....	62
 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО РОЛЬ В ДОСТИЖЕНИИ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ.....	63
3.1. Исследование феномена эмоционального интеллекта.....	63
3.2. Эмоциональный интеллект лидера	70
3.3. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс тренера.....	76
3.4. Эмоциональный интеллект спортсменов....	80
Контрольные вопросы и задания	88
Рекомендуемая литература.	89
Приложение 1.....	90
Приложение 2.....	95

ПРЕДИСЛОВИЕ

В учебном пособии рассматриваются новые теоретические концепции достижения превосходства в спорте.

Пособие состоит из трех разделов, каждая из которых включает в себя основные понятия, отечественные и зарубежные психологические теории, результаты и новые направления исследований в области спортивной психологии.

В первом разделе рассматриваются теоретико-методологические подходы к проблеме достижения превосходства в спорте. Раскрываются различные значения понятия превосходство, представлены ключевые зарубежные и отечественные психологические концепции достижения превосходства в спорте.

Во втором разделе представлен материал по ментальной тренировке как пути достижения превосходства в спорте. Рассматриваются вопросы использования ментального тренинга в спорте, влияние ментального тренинга на психофизиологические процессы и его роли в формировании субъектных качеств студентов.

Третий раздел посвящен теме эмоционального интеллекта в спорте. Представлены материалы по изучению эмоционального интеллекта лидера, влияние эмоционального интеллекта на эффективность работы тренера и успешность спортсменов.

В приложении представлен практический инструментарий для исследования жизнестойкости: тест жизнестойкости¹ и авторский опросник на рефлекссию спортсменов².

¹См.: Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006. 63 с.

²См.: Malkin V. The Application of Questionnaire on Reflection in Sport // Proceedings of the 1st International Conference on Contemporary Education and Economic Development. 2018. DOI: 10.2991/ceed-18.2018.7.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ

«Превосходство» как многозначный психологический термин используется для обозначения совершенного, безупречного осуществления чего бы то ни было, достижение выдающихся результатов, пика мастерства в своем деле.

При этом подразумевается достижение превосходства в постановке целей, в реализации самого процесса, в обеспечении его качества и конечного результата.

Концепция превосходства может стать естественной качественной характеристикой всех аспектов жизни и жизнеобеспечения человека: его профессиональной деятельности, образования, заботы о здоровье, стиля жизни и т. д.

Потому сегодня представление о превосходстве нашло применение в сфере образования и самообразования, здоровья, спорта, профессиональной деятельности, в некоторых психологических практиках, йоге, а также разрабатывается в качестве философского понятия.

Концепция превосходства бесспорно является прогрессивной и привлекательной методологией для развития и личности в профессиональной деятельности в области спорта, фитнеса, образования и бизнеса.

1.1. Превосходство как многозначный психологический термин и его использование в области спорта

Понятие «превосходство» является многозначным, имеет различные значения.

Существует два мнения относительно содержания понятия превосходства, использующихся в обычной жизни: первое — что-то

выдающееся и необычное самое лучшее; второе — естественная цель жизни.

В первом случае мы связываем превосходство с выдающимися достижениями в любом виде деятельности, обладании уникальными способностями или неограниченной властью у того или иного человека.

Во втором случае превосходство в большей степени связано с естественным развитием человека, с постоянным процессом развития и самосовершенствования.

В то же время мы также легко можем отнести к превосходству и другие значения. Например:

- сравнение;
- цель;
- процесс, прогресс;
- представления, показывающие направление, но не конечный результат;
- мотивация и осмысленность жизни;
- пик мастерства.

Для более глубокого понимания того, как понятие «превосходство» вошло в научный оборот и, главное, в спортивную психологию, рассмотрим вначале работы классика индивидуальной психологии А. Адлера, который одним из первых дал научное обоснование понятию «превосходство», а затем работу спортивного психолога, профессора Л. Э. Унесталы.

В работе «Комплекс неполноценности и комплекс превосходства» А. Адлер делает акцент на том, что в жизни человека все проявляется в динамике, то есть в развитии. Если рассматривать жизнь человека как прошлое и будущее, то будущее неразрывно связано с нашими стремлениями и целью, в то время как прошлое указывает на характер неполноценности или неадекватности, которую мы стараемся преодолеть.

В связи с этим комплекс неполноценности тесно связан с началом жизни человека, а комплекс превосходства — с будущим.

Точка зрения А. Адлера состоит в том, что человек, сравнивая себя с недостижимым идеалом совершенства, постоянно преисполняется чувством, что он ниже его и мотивируется этим чувством. По мнению данного автора, люди прежде всего стремятся к превосходству, что есть фундаментальный закон человеческой жизни.

Такое стремление он считал врожденным, потому что это и есть сама жизнь. Адлер делает акцент на социальных детерминантах личности, рассматривая индивида как творческое и самоопределяющееся целое, с учетом его индивидуальной субъективности¹.

Рассматривая поведение человека, ученый акцентирует внимание на том, что поведение определяется представлениями о будущем, а не мыслями о прошлом.

Представления о будущем — «фиктивные цели» — имеют ключевое значение для организации жизни человека.

Стремление к превосходству — это энергия, движущая сила человеческой деятельности, которая находит свое отражение в «фиктивной жизненной цели» человека.

Поэтому А. Адлер делает заключение, что «стремление к превосходству возникает в ответ на чувство неполноценности и является ведущим мотивом поведения и деятельности человека»².

А. Адлер в своих последних трудах термин «стремление к превосходству» и «стремление к самосовершенствованию» рассматривал как взаимозаменяемые.

По Адлеру, человек сам творит свою личность. Обладая креативным «Я», он сам ставит перед собой цель и определяет пути ее достижения. Именно потребности роста, развития, самосовершенствования лежат в основе превосходства.

На рис. 1 представлены основные показатели стремления к превосходству (по А. Адлеру).

Современный взгляд на превосходство в определенной степени связан с трактовкой А. Адлера, в то же время уже не рассматривается как комплекс противоположный комплексу «неполноценности».

Профессор Л. Э. Унесталь под превосходством подразумевает непрекращающееся прогрессивное саморазвитие человека с целью достижения пика мастерства в своем деле, то есть достижение превосходства обеспечивается про-активным образом жизни в противовес реактивному образу жизни.

Л. Э. Унесталь ввел понятие превосходство область спорта.

Ученым было выделено более 20 факторов, по которым чемпионы превосходили атлетов нижнего ранга. Все факторы

¹См.: Адлер А. Понять природу человека. СПб., 1997. 256 с.

²Адлер А. Искусство жить. Port-Royal, 1997. С. 18.



Рис. 1. Характеристики стремления к превосходству (по А. Адлеру)

сгруппировали по пяти шкалам, определяющим достижение превосходства в спорте: 1) положительный «образ Я», 2) привлекательный образ цели, 3) позитивный настрой, 4) способность сохранять (контролировать) хорошее настроение, положительные эмоции и чувства, 5) способность к самоанализу и оценке своих сильных и слабых сторон (рис. 2).

Согласно Л. Э. Унесталю, все эти факторы поддаются тренировке при помощи целостной системы ментального тренинга (как метода продвижения к превосходству), включающей освоение техники полного мышечного расслабления, визуализации желаемого, формирование идеомоторных представлений требуемых движений, а также вхождение в измененное состояние сознания — поток, когда человек теряет ощущение течения времени и полностью поглощен процессом своей текущей деятельности.

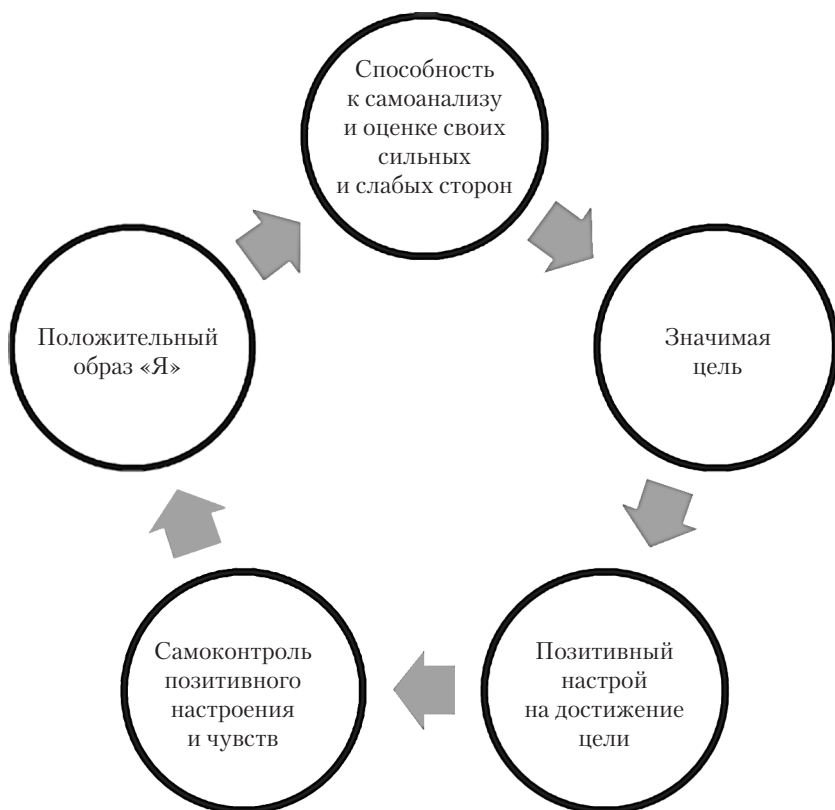


Рис. 2. Качества спортсменов, способствующие достижению превосходства в спорте

Для того чтобы быть успешным в спорте и любом другом виде деятельности, очень важно жить не в постоянном режиме напряжения и истощения резервов (что чревато выгоранием и срывом здоровья), а в состоянии баланса, сохранения жизненной энергии.

Превосходство может стать естественной качественной характеристикой всех аспектов жизни и жизнеобеспечения человека: его профессиональной деятельности, образования, заботы о здоровье, стиля жизни и т. д.

1.2. Проблема превосходства в зарубежных теориях

1.2.1. Теория самодетерминации

Теория самодетерминации — это социальная когнитивная теория мотивации и личности человека, которая дифференцирует мотивацию с точки зрения автономности и контроля³. Теория самодетерминации или самоопределения предполагает, что развитие происходит через активность человека, а также благодаря внутренней мотивации. Чтобы эти процессы действовали эффективно, должны удовлетворяться доминирующие психологические потребности человека. В качестве таких психологических потребностей авторы выделили потребность в компетентности, потребность в автономии и потребность в значимых отношениях с другими людьми:

- важность автономии отражает степень, в которой люди чувствуют себя волевыми и ответственными за свое поведение;
- важность в компетентности касается степени, в которой люди могут проявить свои способности;
- важность значимых отношений с другими людьми — это то, в какой степени люди чувствуют связь с другими в своей социальной среде.

Таким образом, в теории самодетерминации выделено три основные психологические потребности, необходимые для оптимального развития и функционирования человека, а именно автономность, компетентность и значимые отношения (рис. 3).

Авторы теории самодетерминации три основных типа мотивации, которые по-разному будут влиять на поведение человека.

Внутренняя мотивация — это процесс деятельности, который связан с переживаниями радости и получения удовольствия, практически без внешнего стимулирования или вознаграждения, в то время как внешняя мотивация — это деятельность, которая осуществляется под влиянием внешних факторов и стимулов, таких как получение вознаграждений или избегание наказаний.

³См.: *Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American psychologist. 2000. № 55 (1). P. 68–78.*

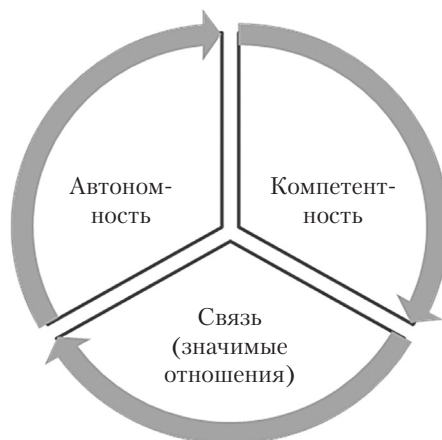


Рис. 3. Базовые психологические потребности по Э. Деси и Дж. Райяну

Например, спортсмен может стремиться перейти в более успешную спортивную команду, чтобы увеличить свои шансы на выигрыш призов (внешняя мотивация), или потому, что он ставит новые цели и мотивирован на преодоление трудностей и достижение более высоких результатов (внутренняя мотивация).

Кроме внешней и внутренней мотивации, выделяется еще и амотивация, под которой понимают отсутствие желания или намерения выполнять деятельность.

Внешняя мотивация может быть разбита на различные категории. Это внешнее регулирование, когда поведение контролируется внешними стимулами, такими как награды или наказания; бессознательное регулирование; опосредованное установками родителей, когда идет ориентация в поведении на внешние источники неодобрения или подкрепления с внешней стороны; либо осознанная ориентация в поведении на личные привилегии или выгоды от деятельности (табл. 1). Эти мотивационные состояния могут оказывать различное влияние на цели, аффекты и поведение человека.

Проведенные исследования в рамках спортивной деятельности доказывают, что внешние награды могут при определенных обстоятельствах снижать внутреннюю мотивацию. Например,

исследование студентов-спортсменов выявило, что те, кто получал спортивные стипендии, имели более низкий уровень внутренней мотивации, чем те, кто их не получал. Изменения в сторону внешней мотивации происходит в силу того, что стипендия часто может восприниматься как контроль за поведением спортсменов, а это ведет к снижению у них чувства независимости или автономии и, как следствие, снижает их внутреннюю мотивацию.

Таблица 1

Типы мотивации в теории самодетерминации

Тип мотивации	Характеристика
Внешняя регуляция	Поведение, контролируемое внешними стимулами, такими как награды или наказания
Интроектированное регулирование (бессознательное, опосредованное установками родителей)	Ориентация в поведении на внешние источники неодобрения или подкрепления с внешней стороны
Идентифицированное регулирование	Ориентация в поведении на личные привилегии или выгоды от деятельности
Внутренняя мотивация	Участие в поведении для удовольствия, без заметного подкрепления или вознаграждения

Кроме того, есть исследования доказывающие, что положительная/отрицательная обратная связь, конкуренция (фокус на выигрыш) и целевые ориентации также могут влиять на автономное поведение (внутренняя мотивация) за счет их влияния на основные психологические потребности.

Так, если идет внешний контроль со стороны тренера, то у спортсмена не формируется уверенность в себе, что ведет к психологическому истощению в молодежном спорте.

Исследования зарубежных авторов выявили, что на занятиях физического воспитания, если учитель физической культуры ориентирован на формирование внутренней мотивации или удовлетворения потребности в автономии, компетентности или поддержке учащихся, то это всегда сопровождается более высоким уровнем

концентрации на занятиях, положительными эмоциями и восприятием тех задач, которые выдвигает учитель. С другой стороны, если на уроках физической культуры присутствует в большей степени внешний контроль со стороны учителя, то это ведет к амотивации учащихся к занятиям и негативным переживаниям.

Согласно зарубежным исследователям, педагогам необходимо разрабатывать пути повышения внутренней мотивации, способствовать более самостоятельному (автономному) поведению учащихся.

Один из способов заключается в том, чтобы создавать условия для развития потребности в автономии (самостоятельности), компетентности (ощущения успеха и уверенности в себе), а также дружелюбную (или поддерживающую) атмосферу во время в спортивном коллективе.

При этом вознаграждения не автоматически подрывают внутреннюю мотивацию, на практике уместно использовать небольшие вознаграждения, которые не слишком заметны или контролируются, и их можно постепенно прекратить по мере развития внутренней мотивации. Тщательно подобранные награды могут помочь развить чувство компетентности и, в свою очередь, внутреннюю мотивацию.

Тренеры и инструкторы по физическому воспитанию должны также давать положительную обратную связь ученикам и спортсменам, делать акцент на мастерстве выполнения, овладение новыми навыками, а не фиксировать только внимание на достигнутых спортивных результатах. Ориентация на постановку и достижение целей в спортивном коллективе может повысить положительный мотивационный климат и удовлетворить основные психологические потребности спортсменов, что в свою очередь будет способствовать внутренней мотивации.

1.2.2. Теория смозффективности

Американский спортсмен Карл Льюис однажды сказал: «Если у вас нет уверенности, вы всегда найдете способ не побеждать»⁴.

⁴Льюис К. 101 короткая мотивирующая фраза [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.thpanorama.com/articles/frases-de-motivacin-personal> (дата обращения: 20.11.2018).

Как ясно из данной цитаты, большинство профессиональных спортсменов признают, что для успеха в спорте необходимо иметь исключительную уверенность в себе. Уверенность в себе у разных людей различна, поэтому изучению уверенности уделяется достаточно внимание в социальной и спортивной психологии.

Одной из ключевых теорий, которая рассматривает различные факторы, которые могут повлиять на уверенность человека, и на то, как уверенность в себе может повлиять на наши чувства, мысли и поведение, является теория самоэффективности А. Бандуры⁵.

Центральное понятие этой теории — самоэффективность.

Под самоэффективностью понимается убеждение человека в своей способности эффективно (успешно) действовать в той или иной ситуации, вера в успех этих действий, которое позволяет человеку ставить перед собой более сложные задачи и новые цели, а также проявлять упорство в достижении поставленных целей.

Теория самоэффективности является частью более широкой социальной когнитивной теории.

Социальная когнитивная теория не только рассматривает, как люди приобретают знания и компетенции, но также рассматривает, как они мотивируют и регулируют свое поведение и создают социальные системы, которые помогают им структурировать свою жизнь.

Самоэффективность является центральным компонентом этой теории и проиллюстрирована на рис. 4.

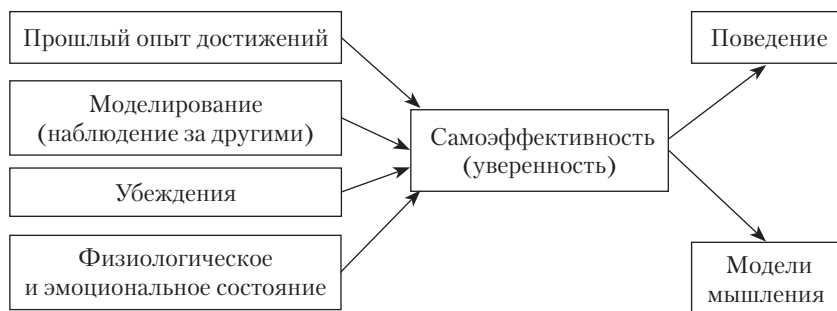


Рис. 4. Теория самоэффективности (А. Бандура)

⁵Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. 1982. № 37. P. 122–147.

Согласно Бандуре, существует четыре основных источника информации, которые способствуют формированию чувства уверенности или убеждению в отношении своей самоэффективности.

1. Личный опыт достижений. Самым большим влиянием на самоэффективность обладает личный опыт достижений, то есть собственный опыт успехов и неудач в попытке достичь желаемых результатов. Успех, особенно достигнутый самостоятельно и посредством усилия, помогает человеку поверить в свою способность добиваться необходимых результатов и защищает от деструктивных реакций на неудачи впоследствии. Этот успех служит лучшим средством терапии недостаточной самоэффективности.

Уровень самоэффективности повышается в зависимости от сложности выполненной задачи — чем она сложнее, тем сильнее становится воспринимаемая эффективность.

Как правило, если задача была успешно выполнена в прошлом, люди более убеждены, что новая цель будет достигнута. При отсутствии успешного опыта у человека может возникать чувство неуверенности в достижении его будущих целей, но, как утверждает А. Бандура, это не является фатальным, и как только появится положительный опыт достижений, то он позволит человеку изменить представление о своей самоэффективности.

Доказано, что воображаемые прошлые переживания (образы) также могут влиять на самоэффективность. Ряд авторов обнаружило, что воображение, может помочь повысить самоэффективность у начинающих альпинистов, также доказано, что визуализация, связанная с ощущением движения (так называемые «кинестетические образы»), может быть эффективно в укреплении уверенности в себе у спортсменов в разных видах спорта.

2. Моделирование (косвенный опыт наблюдения за другими людьми). Второй источник информации об эффективности — это альтернативный опыт (также известный как моделирование). Наблюдение за другими, выполняющими данное поведение, может предоставить информацию о своих возможностях. Наблюдение за тем, как другие выполняют то или иное упражнение успешно, с большей вероятностью создает убеждения эффективности, когда следуют примеру своего ровесника, который имеет примерно такой же опыт.

В спорте моделирование как наблюдение за успешными выступлениями других спортсменов по видеофильмам признано одной из эффективных стратегий построения самооффективности.

Поскольку повышение убеждений в эффективности зависит от того, насколько ваше поведение сходно с идеальной моделью, то многие исследователи выступают за подход, основанный на самооценке. Наблюдение прошлых личных выступлений на видео, показывающее, как происходит улучшение выполнения того или иного элемента, как неудачная попытка сменяется более успешной попыткой, в некоторых исследованиях также рассматривается как эффективная стратегия построения эффективности.

3. Убеждения. Третий источник информации об эффективности — это вербальное убеждение. Социальное убеждение, то есть высказываемые другими убеждения — вербальное подкрепление или наказание. Было доказано, что социальное влияние является сильным детерминантом убеждений в отношении самооффективности, и социальная поддержка, предоставляемая спортсменам, оказывает сильное влияние на их личные убеждения в отношении эффективности.

Кроме того, позитивное самоутверждение (также известное как самообучение) также было определено как эффективная стратегия построения эффективности. В ряде работ зарубежных авторов выявлено, что мотивационная самореклама была полезной стратегией для повышения самооффективности у теннисистов юношеских разрядов, а мотивационные установки со стороны тренера были полезны для повышения результатов на соревнованиях их спортсменов по легкой атлетике.

4. Психическое (эмоциональное) и физиологическое состояние: эмоциональные и физиологические реакции также воздействуют на уровень воспринимаемой эффективности. Получая физиологическую обратную связь от своего организма, человек может извлекать информацию об уровне своих возможностей. Оценка своего психического состояния влияет на оценку собственных поведенческих способностей.

Воспринимаемые индивидом собственные психические состояния также могут оказывать влияние на самооффективность как позитивным (если воспринимается подъем и жажда деятельности и спокойствие), так и негативным (если воспринимается тревога,

скованность, страх и заторможенность) образом. Если человек при решении задачи испытывает высокий уровень тревоги и внутреннего напряжения, он может прийти к выводу о том, что не способен достичь цели. Если же он испытывает приятное возбуждение, положительные эмоции, это усиливает его уверенность в себе. В этой связи следует отметить, что восприятие самооффективности зависит не столько от реальных характеристик физиологических процессов (и тревога, и сильные положительные эмоции обладают сходными физиологическими характеристиками), сколько от собственной оценки этих состояний. Поскольку люди судят о своей эффективности и по уровню эмоционального напряжения, испытываемого ими перед лицом стрессовых или угрожающих ситуаций, то любой способ, понижающий это напряжение, повысит прогноз эффективности.

Таким образом, люди связывают плохую работу с отрицательными физиологическими или эмоциональным состоянием и успешную работу с положительным настроением и состояниями уверенности и контроля над ситуацией.

В спорте самооффективность имеет отрицательную связь с оценкой негативных предстартовых психофизиологических состояний, а некоторые новые данные свидетельствуют о том, что способность управлять предстартовым возбуждением может быть эффективным методом создания самооффективности в спорте.

Самооффективность может оказывать существенное влияние на мысли, эмоции и действия человека. Когда люди сталкиваются со стрессовыми ситуациями, то имеющие низкую самооффективность склонны отказываться от своих намерений, испытывают чувство тревоги, беспокойства или состояние депрессии, тогда как люди с высокой самооффективностью стремятся преодолевать возникающие трудности, проявляют упорство.

Исследования в области спорта показали, что люди с высокими убеждениями в отношении эффективности ставят перед собой более сложные задачи, чем те, которые имеют низкую или среднюю. Также продемонстрировано, что люди с высокими показателями эффективности сохраняют максимальную частоту сердечных сокращений (усилие) на более длительный срок, чем люди с низкими показателями эффективности. Тенденция для высокоэффективных людей — приложить больше усилий

и ставить более сложные цели должна положительно влиять на спортивные результаты.

Актуальность исследования проблемы самоэффективности личности в спорте с практической точки зрения определяется социальной значимостью нахождения и изучения возможностей прогнозирования успешности и повышения результативности (эффективности) спортивной деятельности.

Таким образом, обобщая выше сказанное, следует отметить, что важными факторами развития самоэффективности личности спортсмена выступают:

- переживание собственных успехов в деятельности;
- словесное убеждение, предполагающее эмоциональную поддержку, вера в их способности, одобрение и позитивное оценивание;
- опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими людьми успешными в подобной деятельности;
- позитивное психологическое, эмоциональное состояние;
- навыки саморегуляции поведенческих и эмоциональных проявлений;
- организованная взаимопомощь и взаимоподдержка в условиях совместной деятельности.

Н. А. Булышко на основе проведенного теоретического анализа проблемы самоэффективности личности как психологического фактора повышения результативности спортивной деятельности разработала программу развития самоэффективности личности спортсмена⁶.

Основными задачами программы являются:

- 1) приобретение и отработка на практике знаний, умений и навыков эффективного поведения в спорте;
- 2) приобретение личного опыта достижений в спортивной деятельности;
- 3) обучение навыкам саморегуляции психических состояний;
- 4) формирование убеждений в собственной эффективности (как результат достижения трех предшествующих задач).

⁶См.: *Булышко Н. А.* Влияние самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности // Вестн. Гродн. гос. ун-та им. Янки Купалы (Гродно). 2014. № 3 (185). С. 118–125.

Программа развития самоофективности спортсмена включает в себя следующие основные этапы:

1. Моделирование в тренировочной и соревновательной деятельности:

- демонстрация модели;
- наблюдение модели;
- обсуждение модели (словесно-образное моделирование);
- исполнение модели (натурное моделирование).

2. Вербальные убеждения:

- внушение, убеждение;
- обратная связь: одобрение и позитивное оценивание;
- эмоциональная поддержка.

3. Обучение навыкам саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- самовнушение, самоубеждение;
- самоинструкции, самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- дыхательные упражнения;
- преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей.

4. Непосредственное участие в соревнованиях различного уровня.

Таким образом, создавая данные условия, можно стимулировать развитие самоофективности у спортсменов и изменять их мышление и поведение, повышать мотивацию к деятельности, уменьшать уровень тревоги и других негативных эмоций, возникающих при неудачах, предупреждать или смягчать возможные отрицательные проявления специфической соревновательной ситуации, а также способствовать психологическому благополучию, максимальному профессиональному росту, повышению успешности спортивной деятельности.

1.3. Взгляд на проблему превосходства с позиции отечественных психологов

Поскольку наиболее актуальной проблемой российской психологии является проблема поиска путей и условий повышения

уровня развития и становлении субъектных качеств подрастающего поколения, то, очевидно, именно проблема достижения превосходства согласуется со многими положениями российской психологии, в частности субъектно-деятельностным подходом С. Л. Рубинштейна и акмеологическим подходом Б. Г. Ананьева и их последователей.

При этом мы опираемся на взгляды К. А. Абульхановой-Славской о том, что подходы С. Л. Рубинштейна и Б. Г. Ананьева дополняют друг друга, так как процесс становления личности рассматривается ими в контексте всего жизненного пути личности, становления его субъектом деятельности и саморазвития.

1.3.1. Теория саморазвития в русле субъектно-деятельностного подхода С. Л. Рубинштейна

Суть философской концепции С. Л. Рубинштейна формулируется следующим образом: «В центре философской концепции С. Л. Рубинштейна лежит взгляд на мир и на человека в мире как на единое целое. Само появление человека во Вселенной меняет ее, причем имеется в виду не только и не столько человек как вид, сколько каждый конкретный человек, преобразующий мир самим фактом своего существования... Вселенная с появлением человека — это осознанная, осмысленная Вселенная, которая изменяется действиями в ней человека»⁷.

Человек должен быть достоин своего высокого назначения. И поэтому на первое место С. Л. Рубинштейн ставит тему отношения человека к другим людям, к себе и к миру. Смысл этического — в цельности самого человека как основы единства человека и мира.

Цельный, «неотчужденный» от самого себя человек становится субъектом: «Человек должен быть взят внутри бытия, в своем специфическом отношении к нему, как субъект познания и действия, как субъект жизни»⁸.

Согласно С. Л. Рубинштейну: «Линия, ведущая от того, чем человек был на одном этапе своей истории, к тому, чем он стал на следующем, проходит через то, что он сделал. В деятельности человека, в его делах, практических и теоретических, психическое,

⁷Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М., 1973. С. 130.

⁸Там же. С. 332.

духовное развитие не только проявляется, но и совершается. В этом ключ к пониманию развития личности — того, как она формируется, совершая свой жизненный путь»⁹.

С. Л. Рубинштейн выделяет две стороны взаимосвязи личности и ее деятельности: при первой делается акцент на роли деятельности в развитии личности, при второй — на роль самой личности, ее активности в изменении действительности.

Первый подход связан с принципом развития личности в деятельности, согласно которому «не только осуществление себя в деятельности, но и становление, и развитие через деятельность — таков путь формирования личности»¹⁰.

Своими изначально практическими действиями и поступками в ходе общения человек как субъект целенаправленно изменяет внешний мир (природу и общество), а тем самым также и себя. Вот почему именно деятельность, всегда осуществляемая на различных уровнях общения играет столь существенную роль в развитии и саморазвитии людей.

Изложенные выше положения позволяют заключить, что условиями, обеспечивающими становление студентов субъектами образовательной деятельности и саморазвития, является целенаправленная осознанная деятельность, в ходе которой будет происходить не только изменение внешнего предметного мира, но личностное становление студента.

Второй подход связан с принципом самодетерминации, сформулированным С. Л. Рубинштейном, суть которого в том, что личность самоопределяется по отношению к внешним условиям и как субъект жизни активно преобразует их. Высшие личностные образования — сознание, активность, зрелость и т. д. — выполняют функцию организации, регуляции, обеспечение целостности жизненного пути, субъектом которого она становится по мере своего развития.

В то же время закономерны вопросы, чрезвычайно важные для практики достижения в спорте: можно ли оценить роль или вклад конкретной деятельности (спортивной, учебной) в развитии

⁹Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2004. С. 642.

¹⁰Анциферова Л. И. Личность и деятельность // Материалы симпозиума. М., 1969. С. 434.

личности? любая ли деятельность будет способствовать личностному самоопределению?

С позиции субъектно-деятельностного подхода ответы на поставленные вопросы решаются следующим образом. Оценить вклад отдельной, конкретной деятельности в развитие личности возможно, причем критерием этой оценки выступает активность личности в данном виде деятельности, ее отношение к ней. При этом важным является то, что высшим уровнем отношения личности к деятельности будет творческое отношение.

«Человек не просто развивается через общественную деятельность, а осуществляет ее творчески или исполнительски, по-разному относится к ней, а потому исчерпывает себя своим деянием или выходит за его пределы, сохраняя в себе творческие способности для свершения все новых и новых»¹¹. При этом личность не просто реализует себя в деятельности, но реализует себя определенным образом, в соответствии с общими жизненными ценностями. Поэтому становление человека субъектом деятельности связано с такой личностной активностью, при которой у него возникает собственное отношение к деятельности, создается свой «стиль» ее осуществления.

Сформулированный выше тезис объясняет тот факт, что именно творческая сторона деятельности или творческое отношение к деятельности и дает основание говорить, состоялся ли человек как субъект деятельности или нет, выступает ли данная деятельность фактором его саморазвития или нет.

Только в деятельности, за которую личность целиком берет на себя ответственность, стремится усовершенствовать, происходит ее развитие. Именно такое включение личности в деятельность превращает ее в субъекта деятельности.

Таким образом, ценность деятельности для личности тесно связана с возможностью самовыражения, применения своих способностей, творчества. В связи с этим творческая сторона деятельности, в том числе и спортивной, является условием развития личности спортсмена.

¹¹Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. М., 1980. С. 215.

Еще одним важным, на наш взгляд, положением субъектно-деятельностного подхода является точка зрения о том, что способствовать развитию личности или личностному самоопределению будет не любая деятельность, а только та, которая выступает для личности значимой. Та деятельность, которая в силу определенных причин не становится значимой для человека, перестает выступать в качестве ее личностного развития.

Л. И. Анциферова пишет: «Положение о том, что личность развивается в деятельности, не может быть истолковано в том смысле, что всякая деятельность является условием развития личности. <...> Определенная часть деятельности человека носит реактивный характер в том смысле, что она воспринимается как навязанная извне, далекая от его стремлений, целей, интересов»¹².

Таким образом, если деятельность воспринимается как навязанная извне, в силу того, что далека от его интересов и стремлений, можно говорить, что она теряет свою развивающую функцию. Следует только уточнить, почему это происходит. Ответ на этот вопрос дает С. Л. Рубинштейн.

Согласно С. Л. Рубинштейну, личность как целое определяется через триединство: чего хочет человек, что для него имеет привлекательность (это направленность, потребности, установки, идеалы); что может человек (это способности, дарования); что есть он сам — что из его тенденций и установок закрепились в характере, стержневых особенностях его личности. Целостность структуры личности определяется и скрепляется деятельностью: «В конкретной деятельности человека все они скреплены в одном узле»¹³.

В то же время такое единство происходит только в личностно значимой деятельности в том случае, если деятельность теряет значимость для человека, происходит не соединение всех личностных составляющих, а их рассогласование. Это может вести к тому, что «человек с волевым характером живет, не работая, скучно и неинтересно, если жизнь или он сам привели его к выводу о бессмысленности жизненных устремлений и усилий»¹⁴.

¹² Анциферова Л. И. Личность и деятельность: Проблемы развития личности // Материалы симпозиума. М., 1969. С. 437.

¹³ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. С. 620.

¹⁴ Брушлинский А. В. Психология субъекта. СПб., 2003. С. 42–43.

Стремление «испытать и выявить свои силы и способности» говорит о личностном основании потребности в деятельности, которое, в свою очередь, может возникнуть только в значимой для человека деятельности. При этом следует подчеркнуть, что дифференциация деятельности по принципу значимости их для личности остается прерогативой самой личности. Именно на уровне личности происходит дифференциация отношения и деятельности, что выступает как возможность для дифференциации тех видов деятельности, которые никак не затрагивают личность, от тех, которые ее развивают.

1.3.2. Теория достижения акме

Исследования Б. Г. Ананьева и его учеников выявили, что продуктивность функционирования человека как субъекта зависит не только от того, какой сплав образуют его личностные качества и способности при осуществлении целей главной для него деятельности и какой уровень творчества сами по себе они могут обеспечить¹⁵.

Этот уровень творчества и его результативность определяются еще и тем, какой силы энергетический потенциал несет в себе организм человека. У одних людей он бывает очень мощным и постоянным, у других — слабым или проявляющимся на высоком уровне лишь эпизодически.

Характеристики человека как индивида, личности, субъекта Б. Г. Ананьев соотносил с сущностными чертами деятельности человека, с устанавливающимися в процессе этой деятельности взаимоотношениями с людьми. Роль общения, познания, учебы, труда, спорта и т. д., по его мнению, заключается в том, что они позволяют сформировать именно те качества личности и те свойства субъекта, которые необходимы для их успешного осуществления.

Данное положение, на наш взгляд, может служить объяснением и уточнением положения А. К. Абульхановой-Славской о том, почему разные люди в разной степени реализуют себя как субъекты жизни и почему характеристики субъекта деятельности имеют не нормативный, а относительный уровень для каждого человека.

¹⁵ См.: Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977. 380 с.

Таким образом, положение о развитии личности в процессе деятельности, сформулированное С. Л. Рубинштейном, Б. Г. Ананьевым конкретизируется и дополняется утверждением, суть которого в том, что в конкретной деятельности прежде всего развиваются те качества, которые обеспечивают успешное выполнение данной деятельности.

Следующее положение Б. Г. Ананьева касается вопроса о том, какие объективные и субъективные условия необходимы и достаточны, чтобы каждый человек, проживая свою взрослость, смог максимально продуктивно для себя самого и для общества проявить себя через свои поступки как личность и через свои деяния — как профессионал, Мастер.

Для этого Б. Г. Ананьев формулирует задачу выработки критериев личностной и субъектной зрелости нашего современника и соотечественника. Согласно выкладкам ученого, состояние зрелости не появляется у человека неожиданно и сразу. На него и на то, какое оно, работает вся предшествующая жизнь человека.

Обобщив результаты отечественных и зарубежных авторов, он обоснованно констатировал, что пик в личностном и субъектном развитии на ступени взрослости выше у тех, у кого на предыдущих возрастных этапах целенаправленно происходило формирование уверенности в себе, трудоголизма, упорства в достижении поставленных целей, способности сохранять присутствие духа при неудачах и вместе с тем не обольщаться достигнутыми успехами, у кого отсутствовал страх перед непроторенными путями, существовала потребность создавать новое, реализуемая через постоянное творчество, а также одержимость делом, которая воспринималась как главная жизненная доминанта.

Б. Г. Ананьев констатировал, что развитие человека, выражающееся в его физическом созревании, в формировании у него системы отношений к разным сторонам действительности, в которую он постоянно включен, и в становлении его как труженика, идет крайне неравномерно.

Основатель теории достижения акме также утверждал, что деятельность человека, его взаимоотношения с окружающими и вообще связи со средой, в которую он включен, а также его внешняя и внутренняя активность как личности и как субъекта — если все вместе они несут в себе конструктивно-творческую доминанту

и отвечают нравственному императиву, несмотря на сложный и противоречивый характер своего становления, — выводят человека в конце концов на высший уровень его развития, достижения в нем вершины, или акме.

А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, последователи Б. Г. Ананьева, обращают внимание на то, что если в силу обстоятельств оказались активно не задействованными сенситивные периоды развития человека, особо благоприятные для формирования соответствующих им индивидуальных, личностных, субъектно-деятельностных характеристик, то с наступлением зрелости вершина его достижений будет ниже, чем могла бы быть.

Многочисленные факты реальной жизни свидетельствуют о том, что именно в период окончания школы отчетливее всего проявляется степень соответствия друг другу сформированности у выпускника личностных характеристик, с одной стороны, и субъектно-деятельностных — с другой. Чтобы действительно подняться до вершин профессионализма и достичь подлинного акме в определенной области труда, молодой человек не должен изменять своему призванию и позволять себе идти на поводу у социальной конъюнктуры.

Принимая во внимание тот факт, что существует достаточно много как объективных, так и субъективных факторов, обуславливающих достижение акме человеком, авторы подчеркивают, что именно фактор саморазвития оказывается в этом процессе решающим.

Прежде всего собственная работа человека над собой, выступающая как развитие им самого себя как индивида, личности, субъекта деятельности является важнейшим условием достижения человеком его акме. Отсюда правомерно важное заключение о том, что воспитание оказывается по-настоящему продуктивным лишь тогда, когда побуждает человека, на которого оно направлено, к постоянному саморазвитию.

Говоря о саморазвитии человека, авторы указывают, что оно всегда имеет два взаимосвязанных аспекта: обращенный вовне и обращенный вовнутрь. Первый аспект связан с деятельностью и стремлением к ее улучшению. Четкое видение целей и путей их осуществления, соответствующая мотивация и организация интеллекта, воли и чувств для их претворения в конкретные поступки и деяния

обязательно сопровождаются адекватными этой мобилизации и организации саморегулированием и самоконтролем работы своих органов чувств, моторики, своего состояния, самосознания в целом.

Второй аспект означает непрерывную активизацию работы внутреннего мира человека, формирование у него привычки пропускать каждое новое впечатление через созданную им самим систему критериев общественной и личной значимости, а также его собственную коррекцию указанных знаний под влиянием этих впечатлений по тем или другим мотивам.

А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич отмечают, что прогресс развития связан со следующими психологическими изменениями:

1) изменения в мотивационной сфере человека, в которых сильнее, чем раньше, начинают находить свое отражение общечеловеческие ценности;

2) возрастание умения на уровне интеллекта планировать и затем осуществлять на практике именно те деяния и совершать те поступки, которые соответствуют духу названных ценностей;

3) появление большей способности мобилизовывать себя на преодоление объективных трудностей, мешающих проявлять самостоятельность и совершать деяния в соответствии с этими ценностями;

4) более объективное оценивание своих сильных и слабых сторон и степени своей готовности к новым, более сложным деяниям и ответственным поступкам¹⁶.

Анализ работ А. А. Бодалева, Л. А. Рудкевича, развивающих взгляды Б. Г. Ананьева, позволяет сделать важное заключение о роли саморазвития в процессе становления личности субъектом деятельности, а также о двух аспектах саморазвития.

При этом очень важным в контексте нашего анализа является их положение о том, что в становлении личности субъектом деятельности ведущее значение отводится саморазвитию, а результатом саморазвития личности является успешное решение все более сложных жизненных задач.

Процесс саморазвития необходимо изучать с двух точек зрения: во-первых, саморазвитие происходит в деятельности и связано

¹⁶ См.: Бодалев А. А., Рудкевич Л. А. Как становятся великими или выдающимися? М., 2003. 287 с.

со стремлением к ее улучшению, то есть саморазвитие происходит в процессе становлении личности субъектом деятельности, а во-вторых, саморазвитие следует рассматривать как непрерывный процесс самопознания личности, то есть это внутренняя работа человека, которая связана с формированием у него привычки пропускать каждое новое впечатление через созданную им самим систему критериев общественной и личной значимости существа этих впечатлений и самостоятельное вписывание их содержания в иерархию знаний той целостной картины мира, которая успела у него сложиться, а также его собственную коррекцию указанных знаний под влиянием этих впечатлений по тем или другим мотивам.

Таким образом, именно подходы А. А. Бодалева, Л. А. Рудкевича к процессу саморазвития принимаются нами как важное методологическое положение для создания условий становления студентов и преподавателей как субъектов деятельности и их саморазвития в процессе инновационного образования.

Подводя итог, можно заключить, что подходы, сформулированные С. Л. Рубинштейном, Б. Г. Ананьевым к процессу становления личности субъектом деятельности и саморазвития, можно рассматривать как теории, согласующиеся с основными положениями зарубежных теорий, в частности самодетерминации и саморазвития, несмотря на различие в формулировках и обоснованиях. В табл. 2 дается сравнение положений теории самодетерминации Э. Деси и субъектно-деятельностного подхода С. Л. Рубинштейна.

Таблица 2

**Сравнение основных положений
теорий Э. Деси и С. Л. Рубинштейна**

Критерии	Теория самодетерминации Э. Деси	Субъектно-деятельностный подход С. Л. Рубинштейна
Основная идея	Проблема собственной активности человека, его способность самостоятельного выбора направления саморазвития	Становление человека как субъекта своей деятельности и поступков, способного целенаправленно преобразовывать объективную действительность и осуществлять творческое саморазвитие

Критерии	Теория самодетерминации Э. Деси	Субъектно-деятельностный подход С. Л. Рубинштейна
Характеристика личности	Наличие у человека способностей и возможностей для здоровой и полноценной жизни	Ответственность является главной характеристикой человека как субъекта деятельности
Решаемые задачи	Помогает определить условия, помогающие или мешающие нормальному развитию, и поиск тех ресурсов в человеке, которые могли бы помочь ему противостоять негативному влиянию среды без нанесения ущерба самому себе	Постулирует, что ответственная личность готова к преодолению трудностей независимо от окружающих — их оценок, влияний, способна четко оценивать свои возможности (и недостатки) в разрешении конкретной ситуации. Ответственная личность гарантирует достижение результата своими силами, невзирая на непредвиденные обстоятельства и трудности

1.4. Подходы к проблеме жизнестойкости как ресурсу личности в достижении жизненных целей

1.4.1. Понятие жизнестойкости

Жизнестойкость представляет собой личностное образование, которое развивается в процессе онтогенеза. При этом жизнестойкость проявляется на бессознательном уровне и независимо от уровня образования, эмоциональности и т. д. в стрессовых и сложных жизненных ситуациях.

В. П. Зинченко комментирует такой феномен жизнестойкости так: «Личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия»¹⁷. Именно

¹⁷Зинченко В. П. Общество на пути к «человеку психологическому» // Вопр. психологии. 2008. № 3. С. 6.

степень развития личности будет отвечать за решение так называемых сложных жизненных ситуаций.

«Жизнестойкость» как термин нашел широкое применение среди психологических исследований. Но при этом не стоит заблуждаться в определении термина, поскольку терминов, обозначающих способы или способности к личностному развитию, множество. Хотя они и родственны термину «жизнестойкость», тем не менее прежде всего они обозначают наличие тех или иных внутренних возможностей человека для преодоления сложных ситуаций в жизни.

При этом жизнестойкость личности рассматривается некоторыми исследователями как личностный ресурс, а также способность в жизненно важных ситуациях воспользоваться внешними ресурсами.

Кроме термина «жизнестойкость», существует термин «жизнеспособность», который имеет более широкое значение и тесно пересекается с жизнестойкостью. Жизнеспособность представляет собой некое стремление, желание выжить, воспроизвести потомство, воспитать его, найти смысл жизни, самоутвердиться. Наличие этого качества присуще каждому человеку от рождения. Именно это отличает жизнеспособность от жизнестойкости, так как жизнестойкость развивается лишь с течением времени и является личностным образованием.

1.4.2. Жизнестойкость как личностный ресурс спортсменов (по материалам исследований)

Одним из факторов успеха в спорте является готовность спортсменов к сохранению внутреннего баланса и высокой работоспособности в преодолении неблагоприятных, стрессогенных факторов. Данный феномен в психологии рассматривается как «жизнестойкость».

Спортивная деятельность является той средой, в которой спортсмен поставлен в такие условия, где необходимо эффективно преодолевать трудности и решать неординарные задачи, следовательно, жизнестойкость может рассматриваться как личностный ресурс спортсменов.

В связи с этим можно говорить об актуальности исследований роли спортивной деятельности на развитие жизнестойкости

спортсменов. В то же время, как показал анализ научной литературы, данных по изучению жизнестойкости спортсменов недостаточно. Это и определило актуальность проведения нашего исследования.

Цель исследования заключалась в изучении влияния спорта на развитие жизнестойкости спортсменов¹⁸. Исследование проводилось в три этапа, в соответствии с поставленными задачами.

В качестве психодиагностического метода использовался опросник, созданный на основе англоязычного опросника жизнестойкости (Hardiness Survey), разработанный американским психологом Сальваторе Мадди и адаптированный Д. А. Леонтьевым¹⁹. Данная методика позволяет определить общий уровень жизнестойкости по следующим шкалам: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска».

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»²⁰ (*Приложение 1*). В противоположность этому — чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что человек способен повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Первое исследование проводилось на базе бассейна олимпийского резерва «Юность», в спортивном клубе «СК-Тайпинг» и в МАОУ СОШ № 32 г. Екатеринбурга. В исследовании участвовали 15 юных спортсменов в возрасте 15–17 лет (спортивные разряды

¹⁸ См.: Рогалева Л. Н., Малкин В. Р., Фассахова Т. А., Геворкян Д. К. Жизнестойкость как личностный ресурс спортсменов // Спорт. Человек. Здоровье: материалы VIII Международ. конгресса. СПбГУ, 2017. С. 225–227.

¹⁹ См.: Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006. 63 с.

²⁰ См.: Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / ed. H. S. Friedman. San Diego (CA), 1998. P. 323–335.

от 1-го взрослого до мастера спорта) и 15 учащихся 9–10 класса, не спортсмены. Результаты исследования отражены в табл. 3.

Таблица 3

**Уровень развития жизнестойкости у учащихся –
спортсменов и не спортсменов (средние значения, в баллах)**

Показатель	Учащиеся- не спортсмены	Учащиеся- спортсмены
Вовлеченность	34,1	36,8
Контроль	22,6	30
Принятие риска	16,6	18,2
Жизнестойкость	70,4	85,1

По результатам, представленным в табл. 3, видно, что наибольшие расхождения по двум выборкам получены по показателям контроля и принятию риска, он значительно выше у учащихся-спортсменов. Это свидетельствует о том, что учащиеся спортсмены обладают более высоким уровнем уверенности в собственных действиях, способны контролировать происходящие с ними события. Очевидно, что под влиянием занятий спортом, у учащихся-спортсменов повышается готовность принимать успех или неуспех как новый опыт, преодолевать трудностей и неудачи. В то же время различия по показателю вовлеченности в экспериментальной и контрольной группе незначительны. Наши данные согласуются с результатами работы Л. А. Малаховой, которая отмечает, положительное влияние спорта на подростков, связанное прежде всего с развитием у них контроля за своим поведением, позволяющим выбрать адекватную стратегию поведения в стрессовых ситуациях²¹.

Второе исследование проводилось в группе спортсменов-профессионалов, входящих в национальную сборную Казахстана по зимнему двоеборью, и в группе студентов-спортсменов факультета физвоспитания Казахского национального университета

²¹ См.: Малахова Л. А. Взаимосвязь жизнестойкости и стратегий преодоления стресса в группах подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Бакалавр. 2005. № 1. С. 2–3.

им. Аль-Фараби²². Всего в исследовании приняло участие 30 человек (из них 10 — мастер спорта международного класса, мастер спорта, и 20 кандидатов в мастера спорта, 1-й разряд). Было выявлено, что с ростом спортивного мастерства повышается уровень жизнестойкости. Так, у спортсменов-профессионалов были отмечены более высокие показатели по шкалам: «вовлеченность», «принятие риска» и «контроль» по сравнению со студентами-спортсменами. Данные представлены в табл. 4.

Таблица 4

Уровень развития жизнестойкости у студентов-спортсменов и спортсменов-профессионалов, в баллах

Показатель	Студенты-спортсмены	Спортсмены-профессионалы
Вовлеченность	36,15	42,0
Контроль	29,38	36,71
Принятие риска	16,15	19,28
Жизнестойкость	81,69	98,0

Согласно данным, представленным в табл. 4, уровень жизнестойкости спортсменов профессионалов выше, что подтверждает нашу гипотезу. При этом можно отметить, что различие выявлено во всех трех компонентах. В частности, у профессиональных спортсменов по сравнению со студентами-спортсменами более высокий уровень вовлеченности в свою деятельность, а также контроля и принятия риска. Можно считать, что спортсмены-профессионалы, имея высокие показатели по жизнестойкости, успешнее справляются с ситуациями неопределенности и стресс-факторами спортивной деятельности.

В третьем исследовании принимали участие 15 спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 25 до 45 лет, причем период занятий адаптивный спортом был достаточно разным — от 1 года до 10–15 лет (табл. 5).

²² См.: Фассахова Т. А., Мираев Д. Н. Жизнестойкость и произвольная саморегуляция как личностный ресурс повышения конкурентноспособности спортсменов // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. Т. 1, № 1. С. 226–229.

**Уровень развития жизнестойкости у студентов-спортсменов
и спортсменов-профессионалов, в %**

Показатель	Высокий	Средний	Низкий
Вовлеченность	13	67	20
Контроль	—	93	7
Принятие риска	7	46,5	46,5
Жизнестойкость	53	27	20

Исходя из результатов исследования, приведенных в табл. 5, а также на основе бесед со спортсменами, нами выявлен высокий уровень вовлеченности в спортивную деятельность у 13 % испытуемых. В данную группу вошли как раз те спортсмены, которые занимаются адаптивным спортом более 7–10 лет, при этом несколько спортсменов добились достаточно высоких результатов (чемпионы области, России). В то же время для большинства спортсменов с ограниченными возможностями здоровья уровень вовлеченности в деятельность на среднем уровне. У 20 % спортсменов отмечался низкий уровень вовлеченности. В данную группу вошли спортсмены, которые только начинают заниматься адаптивным спортом, имеют сомнения относительно своего здоровья и возможности реализации в данном виде деятельности. Уровень контроля у большинства спортсменов средний, но при этом именно для новичков характерен низкий уровень самоконтроля. Контроль в данном случае является показателем убежденности спортсменов в том, что именно они управляют своей жизнью. Люди с низким уровнем контроля не чувствуют в себе сил, чтобы влиять на ситуацию. Также можно отметить, что те спортсмены, которые добились определенных достижений в адаптивном спорте, имеют высокий и средний уровень принятия риска, в то время как низкий уровень больше характерен для новичков.

Согласно нашим данным, у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в 53 % случаев наблюдается высокий уровень развития жизнестойкости, при этом в эту группу вошли спортсмены, которые занимаются более 7 лет адаптивным спортом и добились определенных результатов; у новичков, как правило, отмечается средний или низкий уровень.

Таким образом, полученные данные подтверждают выдвинутую нами гипотезу и позволяют заключить, что жизнестойкость можно рассматривать как личностный ресурс спортсменов, позволяющий достигать им более высокого уровня мастерства и успешно справляться со стрессом на соревнованиях.

1.5. Позитивная психология как новое направление исследований в области спорта и физической культуры

1.5.1. Краткая история позитивной психологии

Основателем нового направления — позитивная психология — является Мартин Селигман, чьи научные интересы начинались с изучения феномена «выученной беспомощности», а затем сфокусировались на проблеме научного осмысления «оптимизма»²³.

Один из основных факторов, который определил создание этой новой отрасли психологии, связан с тем, что традиционная психология слишком сильно фокусировалась на рассмотрении негативных психологических состояний, таких как депрессия, тревога и посттравматическое расстройство, в то время как «позитивным аспектам» жизни, таким как счастье, благополучие, оптимизм и юмор, она уделяла гораздо меньше внимания.

В качестве примера того, на что фокусируется позитивная психология, рассмотрим отношения между тренером и спортсменом.

Традиционный подход выделяет во взаимоотношениях прежде всего негативные аспекты, такие как характеристика конфликтных личностей, управление конфликтами, стили поведения в конфликтных ситуациях. Изменив взгляд на проблему взаимоотношений в группе через призму позитивной психологии, мы будем уже рассматривать, каковы условия, обеспечивающие доверие и сплоченность, как команда поддерживает и вдохновляет своих членов,

²³ См.: Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М., 2017. 344 с.

как формируется общая цель и смысл деятельности, роль юмора в отношениях.

Дисбаланс между негативными и позитивными фокусами в психологии был проиллюстрирован через сравнение общего числа опубликованных научных работ по «негативным» темам психологии с общим числом, опубликованным о «позитивных» психологических темах. Так, в течение трех десятилетий, охватывающих период 1972–2006 гг., в базе данных PsycARTICLES было опубликовано более 113 000 статей о депрессии. За тот же период было опубликовано менее 23 000 о благополучии и менее 1 600 — о субъективном благополучии. Даже если мы примем аргумент о том, что болезнь заслуживает большего профессионального внимания, чем здоровье, ясно, что существует возможность увеличить наше научное понимание состояния здоровья.

С 1998 г. многие исследователи и практические работники были вдохновлены работать в этой области, написав научные статьи и книги по этой теме, публикуя новые научные журналы, посвященные науке о счастье, и создав несколько профессиональных ассоциаций.

Несмотря на то, что движение позитивной психологии хорошо вошло в свое второе десятилетие, было бы справедливо сказать, что нет единой теории. Многие исследователи склонны воспринимать относительно свободные определения позитивной психологии (ПП), например «научное исследование обычных человеческих достоинств и добродетелей» и «наука о положительном субъективном опыте, положительные индивидуальные черты и позитивные институты»²⁴.

Важно отметить, что эти ученые не претендуют на то, что это они изобрели счастье и благополучие, а также не первыми начали изучать их. Существует множество различных определений и теорий благополучия, счастья и процветания.

ПП, вероятно, наиболее полезно описать как «зонтичный» термин, который объединяет в одно коллективное тело множество отдельных, иногда изолированных, иногда новых и часто знакомых, направлений исследований и теорий, связанных с благополучием.

²⁴ См.: Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М., 2006. 368 с.

Есть все основания полагать, что ПП будет продолжать существовать как отдельная область научного исследования до тех пор, пока традиционная психология естественно уделяет столько внимания изучению того, что хорошо в жизни, как и к тому, что проблематично. Парк и Петерсон предполагают, что позитивные институты способствуют развитию положительных качеств на индивидуальном уровне, что, в свою очередь, приводит к положительным субъективным переживаниям и состояниям²⁵. В отличие от этого нисходящего взгляда на человеческое счастье, Барбара Фредриксон, чей главный вклад в ПП была широкомасштабной теорией положительных эмоций, утверждает, что наш повседневный субъективный опыт положительного эмоционального состояния ведет к расширению наших естественных способов мышления и поведения, а также к развитию дополнительных личных ресурсов, таких как решение проблем, ориентация на творчество.

Другими словами, наше долговременное счастье и способность к развитию основаны на нашем краткосрочном положительном субъективном опыте.

1.5.2. «Эффективный жизненный стиль» спортсменов как новое направление исследований в русле позитивной психологии

Позитивная психология становится востребованным и актуальным направлением исследований в области спортивной психологии. В частности, об этом свидетельствует вышедшая в 2018 г. книга статей под редакцией Abbe Brady и Bridget Grenville-Cleave «Позитивная психология в спорте и физической культуре»²⁶.

На наш взгляд, изменение фокуса исследований с констатации негативного влияния спорта на личность спортсменов на изучение условий, обеспечивающих самореализацию и раскрытие личностного и профессионального потенциала спортсменов на всех этапах

²⁵ См.: *Park N., Peterson C.* Early Intervention from the Perspective of Positive Psychology // *Prevention & Treatment*. 2003. Vol. 6, iss. 1. P. 2–8.

²⁶ *Positive psychology in sport and physical activity* / ed. by A. Brady, B. Grenville-Cleave. London, 2018. 274 p.

спортивной карьеры, является достаточно своевременным как для теории, так и для практики спорта.

Остановимся на анализе зарубежных исследований в изучении «эффективного жизненного стиля» элитных спортсменов.

Эффективный образ жизни, или жизненный стиль, как направление работы психологов возник относительно недавно более 10 лет назад в Австралии.

Основная идея, заложенная в эффективном жизненном стиле, заключается в поддержке элитных спортсменов таким образом, чтобы их жизнь проходила в таких условиях, при которых спорт и образ жизни спортсмена дополняли бы друг друга, для того, чтобы продлить индивидуальное долголетие спортсменов в избранном виде спорта. Сущность практики эффективного жизненного стиля авторы рассматривают через восемь принципов, к числу которых относятся такие, как:

- активное участие спортсменов в планировании будущей жизни и развитии карьеры, а также постоянное личностное и профессиональное развитие на протяжении всего времени нахождения в составе элитной команды или клуба;

- поощрение и содействие двойным карьерным устремлениям спортсменов;

- поощрение интересов спортсменов, выходящих за пределы их вида спорта, обеспечивающих поддержку их личного благополучия;

- оказание поддержки и обучение спортсменов самоменеджменту для успешного согласования противоречивых требований (например, учеба, семья, финансы и т. д.);

- поддержка спортсменов с точки зрения их образа жизни по мере их перехода на разные уровни элитного спорта, например адаптация к новой команде или уход из спорта²⁷.

Как видно из приведенного выше, ключевым фактором эффективного образа жизни рассматривается гармоничное сочетание спортивных интересов и интересов, лежащих вне спорта. Важность

²⁷См.: *Ashfield A., Harrison Jo., Giles S. Performance lifestyle in Olympic and Paralympic sport // Positive psychology in sport and physical activity. London, 2018. P. 204–2018.*

данного положения объясняется авторами исходя из следующих положений.

Участие в альтернативных видах деятельности может обеспечить спортсменам еще одну сферу, через которую может возникнуть положительный опыт. Такой опыт позволяет спортсмену получать больше положительных эмоций, вследствие чего способствует расширению репертуара его мышления и может помочь развить дополнительные ресурсы.

Так, эмоция радости создает желание действовать, тем самым стимулирует их к творческой активности и поиску новых идей. Спортсмены, способные подходить к делу творчески, могут быть более вовлеченными в деятельность и, главное, вносить новые идеи, например в стратегию своей подготовки на тренировках или в участии на соревнованиях.

Они также более адаптивны, проявляют гибкость, видят и оценивают любую ситуацию более адекватно, а главное, могут расставить приоритеты в своей подготовке исходя из того, что будет обеспечивать более высокий спортивный результат и прилагать для этого максимум усилий.

В свою очередь, спортсмены, которые являются исполнителями и ограничиваются только контролем своих результатов, отдаляются от жизни и могут потерять перспективу и способность творчески подходить к решению профессиональных задач. В практике спорта это проявляется в изменении поведения спортсменов, которые из-за потери перспективы и понимания своей роли внезапно начинают предъявлять более высокие требования к тренерам и вспомогательному персоналу.

В контексте позитивной психологии достижения элитных спортсменов на прямую зависят от их способности управлять жизненными событиями и спортивными задачами. А ключевыми факторами, влияющими на восприятие состояния удовлетворенности и благополучия, являются психосоциальные факторы.

Таким образом, направление исследований, которое получило название «эффективного жизненного стиля», ориентировано на изучение условий и разработку новых программ работы с элитными спортсменами.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Раскройте шесть значений термина «превосходство».
2. Какой смысл вкладывал А. Адлер, говоря о комплексе превосходства?
3. Раскройте основные положения теории превосходства Л. Э. Унесталы относительно спорта.
4. Дайте анализ теории самодетерминации Э. Деси.
5. Какие четыре фактора выделяет А. Бандура для обоснования причин формирования самооффективности.
6. Дайте анализ основных положений субъектно-деятельностного подхода.
7. Раскройте смысл понятия «акме» и обоснуйте в чем сходство, в чем различие акмеологического подхода и концепции достижения превосходства Л. Э. Унесталы.
8. Раскройте понятие «жизнестойкость» и обоснуйте важность жизнестойкости для спортсменов.
9. Назовите причины возникновения позитивной психологии и раскройте основные положения направления «Эффективный жизненный стиль» спортсменов.

2. МЕНТАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ

Одной из проблем современной спортивной психологии является возможность включать дополнительные психические резервы в процесс подготовки спортсменов. В связи с этим актуальным представляется поиск новых подходов и средств для решения этой проблемы.

Одним из наиболее эффективных способов повысить психологическую подготовку в спорте является ментальный тренинг. Ментальный тренинг активно стал использоваться в спорте, начиная с 60-х гг. прошлого столетия. Были показаны возможности ментального тренинга как средства улучшения техники спортсмена (идеомоторная тренировка), снижения возбуждения, тревоги, ускорения процессов восстановления после тренировки.

Однако, как показали исследования эффективности ментального тренинга, его возможности в большей степени реализуются в процессе регуляции психофизиологических процессов. В то же время недостаточно используются возможности ментального тренинга как средства формирования личностных качеств, смысловых установок спортсмена. Именно эти психологические образования в большей степени помогают включать в процесс психологической подготовки дополнительно психические ресурсы спортсменов.

В числе этих ресурсов важное место занимают способность к произвольной саморегуляции, формирования адекватных самооценок, способность к рефлексии. Эти психологические образования позволяют в большей степени способствовать формированию уверенности спортсменов, психологической стабильности и надежности в различных видах деятельности.

В свою очередь, это требует в определенной степени переориентации ментального тренинга из средства регуляции психофизиологических процессов в метод формирования определенных психологических качеств.

2.1. Использование ментального тренинга в спорте

Анализ зарубежной и российской литературы показал, что для обозначения понятия «психологическая подготовка» авторы нередко используют такие термины, как «аутогенные тренировки», «умственные тренировки» и «ментальные тренировки». Каждый из этих терминов имеет одну и ту же смысловую нагрузку, потому что имеет одну общую историю возникновения, в основе которой лежит аутогенная тренировка.

Основоположителем современной методики аутогенной тренировки является немецкий врач и ученый Йоган Шульц.

В 30-х гг. XX в., наблюдая за людьми, занимающимися гимнастикой йогов, и своими пациентами после сеансов лечения гипнозом, он выявил однотипность испытываемых ими ощущений тепла и тяжести в мышцах тела. Эти же явления наблюдаются при мышечном расслаблении при засыпании и в дремотном состоянии.

Аутогенная тренировка позволяет с помощью специальных упражнений приводить себя в гипнотическое состояние, в котором человек может управлять своим психическим состоянием.

Ментальный тренинг как технология психотренинга в элитном спорте был сформирован в середине 80-х гг. Но основоположником является шведский профессор Ларс-Эрик Унесталь из Университета Упсала, который еще в 60-х гг. прошлого века в тесном взаимодействии с Милтоном Эриксоном, Вирджинией Сатир и Тимоти Голви разработал «шведскую модель ментального тренинга». В настоящее время более 75 % спортсменов высшего класса в США, Канаде, Швеции и других европейских странах используют системы ментальной тренировки.

Метод психической психорегуляции (психическая саморегуляция) стал активно использоваться в спорте в нашей стране где-то с начала 70-х гг. Учитывая, что экстремальные условия спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности, могут предъявить психике спортсмена дополнительные и неожиданно трудные задачи, нередко превышающие возможности уже сформированных механизмов регуляции психики, то появилась необходимость включения дополнительных механизмов стабилизации и регуляции психики спортсмена, которые могли бы противостоять этим чрезмерным психическим нагрузкам (перегрузкам). Для решения

этой задачи и стал использоваться метод психической саморегуляции (ПС).

Психическая саморегуляция — это «регуляция различных состояний, процессов, действий, осуществляемая самим организмом с помощью своей психической активности»¹.

Достаточно высокий эффект использования ПС в спорте отмечает шведский психолог, который использовал ее при подготовке шведских спортсменов к Олимпийским играм (наиболее высокий уровень экстремальности в спортивных соревнованиях). Если среди 170 участников олимпиады применяли ПС 29 %, то среди финалистов уже 58 %, среди медалистов — 67 %, а среди чемпионов Олимпиады — 86 %².

Еще одним направлением использования психической саморегуляции это направленное улучшение технико-тактических навыков с помощью идеомоторной тренировки. И здесь, как показали исследования, ПС имеет достаточно высокий эффект. Использование идеомоторной тренировки в процессе (идеомоторная тренировка — мысленное выполнение упражнения) занятия ПС помогает как улучшать технику, так и исправлять ошибки в технике.

Использования средств психической саморегуляции как средства управления психическим состоянием спортсмена при подготовке и участия в соревнованиях также показало ее достаточную эффективность.

Использование ПС перед и в процессе соревнования способствует стабилизации психического состояния спортсмена, снятию чрезмерного психического напряжения, сохранению нервно-психической энергии, мобилизации спортсмена на выступление и т. д.

В то же время говорить, что эти средства активно используются в подготовке спортсменов, вряд ли правомерно. И на это есть свои причины. Дело в том, что использование ПС часто тормозится из-за того, что не всегда четко определены ее возможности, особенно в плане психологических эффектов

¹Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С. Аутогенная тренировка. М., 1983. С. 12.

²См.: Бальсевич В. К. Стратегия развития инновационных процессов в системах олимпийской подготовки // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997–2000 гг. : материалы науч.-практ. конф. М., 1997. С. 80–87.

К основным аспектам ментального тренинга относят: 1) релаксацию; 2) визуализацию; 3) положительное подкрепление.

Самая популярная техника — это техника релаксации, используемая до и после тренировок, суть которой — восстановиться за короткие сроки, полностью расслабить свое тело, выйти из напряжения и затем мобилизоваться на дальнейшую работу.

Визуализация предполагает представление различных сцен, процесса тренировок и соревнований с помощью воображения. Наш мозг почти не различает реальную картину от воображаемой, что говорит о том, что визуализация тренировок приносит почти такой же хороший эффект, как реальная тренировка.

2.2. Влияние ментального тренинга на психофизиологические процессы

Ментальный тренинг способен принести неоценимую пользу как с психологической, так и с физиологической точки зрения. Если говорить строго о психологических эффектах, то многим спортсменам ежедневные практики помогают снизить уровень тревожности, побороть хроническую усталость, нервозность, повысить стрессоустойчивость.

Ментальный тренинг способствует развитию способности определять реалистичные цели спортивной деятельности и повышению уверенности в себе.

К. П. Жаров отмечает, что усилия ученых и практиков в сфере спортивной деятельности в основном направлены на изучение «физических, а не психологических потенциалов»³. В практике спортивной деятельности невнимание к психологической составляющей спортивной деятельности может привести к таким негативным явлениям, как хронический стресс, психическое выгорание.

По мнению В. А. Бодрова, ментальный тренинг помогает включать установки, полезные для регуляции поведения в различных стрессовых ситуациях, среди которых наиболее значимые — «самоэффективность», самооценка, самоконтроль, может быть отнесено ко всем жизненным ситуациям, в которых человеку необходимо

³См.: Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996. 149 с.

актуализировать все свои личностные возможности для решения трудной задачи⁴.

Спорт напрямую сопряжен со стрессом и преодолением трудных ситуаций: это и ежедневные интенсивные тренировки, необходимость постоянно совершенствоваться, жесткое соблюдение режима, высокая конкуренция, как внутренняя, так и внешняя, возможность травматизма, высокая общественная значимость деятельности. Многие ученые в области спортивной психологии справедливо замечают, что экстремальные условия тренировочной и соревновательной деятельности, ее интенсивность требуют от спортсменов высокого уровня психофизического напряжения, значительных затрат психической энергии.

У спортсменов, добившихся значительных успехов в своей деятельности, были выявлены следующие психические ресурсы: адекватный уровень самооценки, система ценностных ориентаций и устойчивая внутренняя мотивация.

Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. На реализацию именно результативных мотивов направлены занятия в спортивных секциях и школах, где спортивное соревнование является необходимым компонентом⁵.

Структурирование мотивов, по мнению этого автора, начинается после 2–3 лет занятий независимо от возраста, в некоторых видах спорта уже в 10-летнем возрасте.

Таким образом, можно утверждать, что устойчивые внутренние мотивы занятия спортом являются одними из значимых ресурсов успешной спортивной деятельности.

Психологическая саморегуляция работает на трех уровнях:

1) физиологическом — регуляция на уровне функциональных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система и др.). Регуляция на этом уровне способствует снижению или повышению уровня деятельности функциональных систем

⁴См.: Бодров В. А., Орлов В. Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М., 1988. 288 с.

⁵См.: Ильин Е. Б. Мотивация и мотивы. СПб., 2000. 512 с.

организма, ускоряет и углубляет процесс восстановления организма после значительных физических и психических нагрузок;

2) психомоторном — регуляция на этом уровне способствует улучшению показателей памяти, внимания, скорости и точности двигательных реакции и моторных действий;

3) психологическом — регуляция на этом уровне обеспечивает формирование психологических установок, обеспечивающих регуляцию и стабилизацию деятельности человека.

Технология включения механизмов первых двух уровней регуляции достаточно хорошо разработана и обеспечивает высокую эффективность при решении выше указанных задач.

Однако в соревновательных (экстремальных) условиях деятельности, когда ведущими и определяющими становятся механизмы психологического уровня, физиологические механизмы не всегда могут обеспечить оптимальный уровень регуляции деятельности.

В то же время современная психология указывает, что регуляция психического состояния, стабилизация деятельности человека в экстремальных условиях обеспечивается иерархической системой психологических, нейродинамических, физиологических свойств и процессов, где ведущим и определяющим является психологический уровень, на котором функционируют мотивы, цели, отношения, самооценка личности, уровень притязания и т. д.

К сожалению, очень часто в пособиях по применению средств психической регуляции психологический фактор, который и обеспечивает управление психическим состоянием, подменяется регулированием симпатического тонуса нервной системы, «возбуждением и успокоением мозга и нервной системы»⁶ или включением частных нейрофизиологических механизмов, с помощью которых осуществляется восстановление и перестройка нервной регуляции в процессе действия этих механизмов⁷.

Решение же психологических задач (регуляция и стабилизация психического состояния, регуляция уровня тревоги, формирование уверенности) требует переход на третий психологический уровень регуляции.

⁶См.: Алексеев А. В. Преодолеть себя. М., 1985. 350 с.

⁷См.: Филатов А. Т. Аутогенная тренировка. Киев, 1987. 128 с.

Такое выделение уровней регуляции позволяет специалистам, использующим средства психической регуляции в практической деятельности, особенно при регуляции этой деятельности в экстремальных (соревновательных) условиях, точно знать, какие эффекты будут получены при включении механизмов регуляции на физиологическом, психомоторном и психологическом уровнях. Естественно, такое разделение достаточно условно, так как в каждом случае включаются механизмы всех уровней, но понимание того, что путем регуляции симпатической нервной системы обеспечить в полной мере создание оптимального психического состояния, особенно в экстремальных условиях, вряд ли возможно, позволяет более четко определять возможности ПС и знать, что для создания такого устойчивого психического состояния необходимо включение психологических механизмов — системы мотивационных и эмоциональных установок с последующим переходом на формирование психологически устойчивой личности спортсмена.

С учетом выше сказанного и был создан метод психоформирующей тренировки (ПФТ), которая обеспечивает включение всех уровней регуляции.

При этом наибольшее внимание при разработке метода ПФТ было уделено решению психологических задач (формирование уверенности в своих силах, установка на достижение успеха, формирование адекватных установок). Формирование этих установок способствует формированию стабильной и психически устойчивой личности спортсмена.

Таким образом, можно определить задачи, которые должна решать психоформирующая тренировка. Это, во-первых, формирование состояния уверенности, мобилизации и сохранения этого состояния в экстремальных условиях, во-вторых, регуляция уровня психического (напряжения) возбуждения, в-третьих, регуляция уровня и продолжительности концентрации внимания. Знание этих факторов позволяет определить средства и технологию их применения для управления психическим состоянием.

Технология включения в процесс регуляции механизмов психофизиологического уровня (1 и 2 уровень регуляции) достаточно хорошо разработана и успешно используется в практике.

Прежде чем приступить к конкретным рекомендациям, необходимо охарактеризовать общие принципы применения метода

психической саморегуляции. ПС состоит из стабильной и мобильной группы упражнений, которые подбираются в зависимости от индивидуальной и практической необходимости. На начальном этапе применения ПС используются упражнения стабильной группы общие для всех.

Спортсмену необходимо занять удобное положение (лежа, полулежа, сидя — с закрытыми глазами) в обстановке, исключающей нежелательные внешние воздействия. В дальнейшем занятия могут проводиться в обычных условиях учебных занятий, реальных ситуаций (на стадионе, на тренировках и т. д.).

Технология включения психологического уровня регуляции

Главная задача при переходе на этот уровень регуляции — это включение в процесс регуляции механизмов психологического уровня (мотивов, целей, установок). Через формирование мотивационных, эмоциональных, целевых установок обеспечивается направленный процесс формирования психологически устойчивой и стабильной личности спортсмена.

Эффективность формирования системы установок обеспечивается последовательным, поэтапным включением определенных психологических средств воздействия. Выход на личностный уровень регуляции проходит через три этапа: *установочный, формирующий и закрепляющий*.

Задачей первого установочного этапа является формирование обобщающей установки (управляющая установка), обеспечивающей в дальнейшем реализацию сформированных мотивационных, эмоциональных установок: управляю собой, своей психикой. Психофизиологической основой создания и реализации данной установки является состояние полного мышечного расслабления и максимальной концентрации. Психологическим фоном — триада: сосредоточен, спокоен, уверен в себе. Процесс формирования и закрепления данной установки происходит в процессе овладения и реализации базовых основ психической саморегуляции при работе на 1-м и 2-м уровне психорегуляции.

Для создания данной установки используется мотивированное (на начальной стадии) и императивное (на заключительной стадии) самовнушение. Факторами, обеспечивающими создание и реализацию данной установки, являются возникающие под действием

ПС определенные состояния (ощущение отдыха, возникновение состояния спокойствия, концентрации и т. д.).

На следующем этапе происходит формирование мотивационных и эмоциональных установок. Мотивационные установки формируются на основе четко обозначенных и связанных друг с другом целей, поэтому постановка реальных и достижимых (но не легких) целей с постепенным увеличением их сложности и является определяющим при формировании мотивационных установок.

Целеполагание дает возможность не только достигать успеха в определенном виде деятельности, но планировать личностное саморазвитие. Набор средств, используемых для формирования данных установок, достаточно велик. Постановка цели начинается с анализа, когда определяются проблемы, которые необходимо решить, чтобы реализовать данную цель (например, формирование установки на самоконтроль, эмоциональную устойчивость при деятельности в экстремальных условиях), анализируются наиболее трудные ситуации, где самоконтроль недостаточен. Формирование целевой установки (например, устойчивый самоконтроль в экстремальных ситуациях) начинается с анализа проблем, которые затрудняют формирование этой установки (например, страх ошибки, значительное психическое напряжение, ответственность за выполнение деятельности в этих условиях и т. д.)

Следующий этап — это включение в процесс формирования самоубеждения — внушения с выходом на самоприказ. Когда мы говорим о самоубеждении, мы используем для себя ряд объективных доказательств, которые должны убедить нас в возможности реального выполнения поставленной задачи (в данном случае — провел большую работу на тренировке, овладел умением быстро расслабляться, снимая таким путем психическое напряжение, сама ответственность только мобилизует, способствуя улучшению самоконтроля и т. д.)

Кроме того, полезно создавать и формировать у спортсмена эмоциональные установки на конкретную деятельность — действие: состояние спортивной злости перед выходом на игру, «чувства броска», «чувство воды» и т. д. Создание подобных эмоциональных установок производится путем образного представления указанных состояний на основе предшествующего опыта и ощущений.

Третий — закрепляющий и реализующий этап. Выделение этого этапа несколько условно, так как закрепление установок

происходит в процессе их формирования, однако важность закрепляющей работы для повышения эффективности, действенности создаваемых установок потребовала специального выделения этого этапа. Практика применения психоформирующей тренировки показала, что эффект действия установок, созданных для регуляции и стабилизации деятельности и поведения, зависит от степени целенаправленного их включения в практическую деятельность во время их формирования (то есть закрепление их и реализация в процессе тренировочной и соревновательной деятельности).

2.3. Исследование влияния ментального тренинга на формирование субъектных качеств студентов-спортсменов

2.3.1. Организация исследования

Объектом исследования были выбраны молодые люди в возрасте 18–25 лет, что соответствует этапу ранней зрелости согласно периодизации Б. Г. Ананьева. Этот возраст соответствует времени обучения в вузе и профессионального становления и, соответственно, период, когда происходит активное личностное развитие и от человека требуются все его навыки и умения. Таким образом общее число испытуемых составило 18 человек, из которых 11 девушек и 7 юношей, средний возраст испытуемых — 20 лет. Состав выборки — студенты Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, обучающихся на 2-м курсе бакалавриата, занимающиеся в секции дзюдо.

Исследовательский блок включает в себя следующие методики:

1. Методика самооценки личности (С.А. Будасси). Тестирование по методике С. А. Будасси позволяет измерять самооценку в количественном выражении, основываясь на ранжировании. Представления человека о самом себе кажутся ему достоверными, независимо от того, объективны они или субъективны, истинны или ложны⁸. При этом качества, которые человеку свойственно

⁸См.: Будасси С. А. Самооценка личности // Практические занятия по психологии / под ред. акад. А. В. Петровского. М., 1972. С. 143–144.

приписывать самому себе, не всегда адекватны. Методика самооценки личности Будасси определяет уровень и адекватность самооценки как соотношение между идеальным и реальным «Я». Самооценка личности происходит двумя путями: сопоставляя уровень своих желаний с реальными достижениями; сравнивая себя с другими людьми. При этом она всегда субъективна, а ее показателями являются уровень и адекватность. Собственное отношение к себе складывается у человека под влиянием оценок окружающих людей, это распространяется на отдельные формы активности: поведение, общение, деятельность и переживания. Методика самооценки личности Будасси предполагает оценку четырех блоков качеств, каждый из которых является отражением одного из уровней активности личности. По результатам исследования самооценка может быть: *оптимальной* — человек правильно оценивает свои способности и возможности, относится к себе достаточно критически, реально смотрит на неудачи и успехи, ставит перед собой осуществимые цели. Оценку своих достижений он проводит не только со своей точки зрения, но и пытается предположить, как это выглядит в глазах других людей. То есть адекватная самооценка не допускает, с одной стороны, переоценки, а с другой — излишней критичности к себе; *неоптимальная* — слишком завышенная или заниженная самооценка.

Неадекватно завышенная самооценка приводит к тому, что человек идеализирует себя и свои возможности. Это чревато игнорированием неудач ради сохранения привычной высокой оценки себя и своих поступков. При этом человек отвергает все, что нарушает это идеалистическое представление, восприятие действительности искажается, и отношение к ней становится не рациональным, а исключительно эмоциональным. Справедливое замечание воспринимается как придирка, объективная оценка результатов деятельности — как несправедливо низкая. Данная методика самооценки личности также позволяет выявить заниженную самооценку, то есть ниже реальных возможностей человека. Данная методика самооценки личности позволяет получить ее количественную характеристику, что может стать отправной точкой для развития у обследуемого адекватной самооценки на основе самопознания.

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Опросник был создан в 1988 г. в Психологическом институте

РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая — В. И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции⁹. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики — это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств — гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по девять утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости и самостоятельности. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

3. Анкета, определяющая отношение и готовность к профессиональной деятельности студентов-спортсменов. Включает семь вопросов, имеющих закрытые и открытые варианты ответов (*Приложение 2*).

2.3.2. Процедура проведения эксперимента

Исследование проходило в течение семи месяцев. Одной из основных задач исследования было протестировать спортсменов перед началом работы с ментальным тренингом и после окончания полного курса тренинга со студентами-спортсменами.

⁹См.: Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). М., 2004. 44 с.

Целостная система ментального тренинга включает два компонента: освоение техники полного мышечного расслабления и самовнушение желаемого результата. Каждое занятие необходимо проводить в тихом помещении, в котором можно удобно расположиться для возможности полного мышечного расслабления и концентрации на себе.

По программе работа со студентами-спортсменами проходила два раза в неделю. Каждая встреча занимала 15 минут. В течение октября студенты-спортсмены учились полностью расслаблять свои мышцы, прослушивая аудиокассетный вариант ментального тренинга Унесталья¹⁰.

Аудиокассетный вариант ментального тренинга Унесталья — это аудиозапись голоса профессионального психолога, который направляет внимание студентов-спортсменов на разные части тела поочередно с просьбой то напрячь, то расслабить свои мышцы, используя свои умственные способности.

После того как студенты-спортсмены овладели навыком полного мышечного расслабления, начался второй этап нашего исследования, который заключался в быстром расслаблении, затем использовании самовнушения трех психологических качеств личности: ответственность, самостоятельность и готовность к преодолению трудностей, после чего шел плавный выход в бодрое состояние.

Для мышечного расслабления и общей мобилизации психофизиологического состояния студентов использовалось пособие по спортивной психологии, посвященное ментальным тренировкам, а в середине между расслаблением и общей мобилизацией в течение 5 минут студенты-спортсмены про себя проговаривали следующие утверждения:

1. Самостоятельность — путь к развитию.
2. Ответственность — независимость от обстоятельств.
3. Готовность преодолевать — залог к успеху.

Расчеты по данным эмпирического исследования самооценки и произвольной саморегуляции поведения проводились в программе SPSSv22, анкета, определяющая отношение и готовность студентов-спортсменов к деятельности анализировалась по конкретным

¹⁰ См.: Унесталь Л.-Э. Основы ментального тренинга в спорте. СПб., 1992. 25 с.

вопросам. Был проведен статистический анализ данных при помощи одновыборочного критерия Колмогорова — Смирнова, а также анализ данных при помощи t -критерия Стьюдента, о чем подробно изложено далее.

В исследовании изучались следующие личностные характеристики: самооценка личности, стиль произвольной саморегуляции поведения, отношение и готовность студентов-спортсменов к профессиональной деятельности. Данные брались в начале эксперимента и по окончании курса ментального тренинга.

2.3.3. Исследование влияния ментального тренинга на самооценку личности

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных в развитии личности. Самооценка является необходимым компонентом самосознания, то есть осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе.

Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет человеку примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Таким образом, самооценка составляет основу уровня притязаний, то есть уровня тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением. Все это и делает самооценку важным фактором в формировании личности.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное. В последнем случае человек постоянно сталкивается с неуспехом, он часто вступает в конфликты с окружающими, нарушается гармоничность развития его личности. Характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности (например, адекватная самооценка способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, требовательности;

неадекватная — неуверенности или излишней самоуверенности, некритичности).

В связи вышеизложенным были изучены самооценки студентов до начала проведения ментального тренинга и после его прослушивания. Результаты приведены на рис. 5.

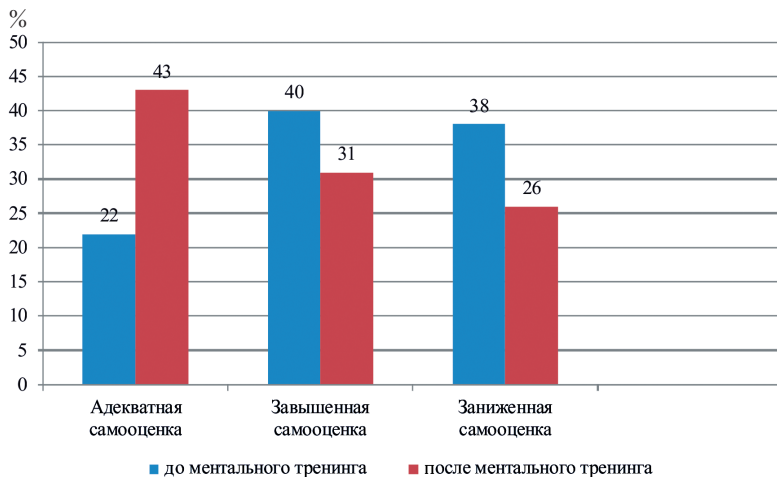


Рис. 5. Результаты исследования самооценки личности, в процентах

В процессе исследования было выявлено, что до начала курса ментального тренинга только 22 % студентов обладали адекватной самооценкой и 78 % неадекватной. Тогда как после работы с ментальным тренингом адекватная самооценка была выявлена у 43 % студентов, а неадекватная — у 57 %. Можно предположить, что испытуемые стали больше признавать не только свои достоинства, но и недостатки, стали увереннее в себе, что позволяет регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать. Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением.

2.3.4. Исследование отношения и готовности студентов-спортсменов к деятельности

Нами была составлена анкета, которая позволяет выявить отношение и готовность студентов-спортсменов к деятельности, и их способности рефлексировать (*Приложение 2*).

Рефлексия — мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Рефлексия является основным фактором регуляции поведения и саморазвития. Включение рефлексивных функций в деятельность ставит индивида в позицию исследователя по отношению к собственной деятельности и не сводится ни к одной из них. Рефлексия позволяет человеку сознательно планировать, регулировать и контролировать свое мышление (связь с саморегуляцией мышления); позволяет оценивать не только истинность мыслей, но и их логическую правильность; рефлексия позволяет найти ответы задач, которые без ее применения решению не поддаются. Ответы на вопрос: «Что я хочу достичь в своей работе?» (рис. 6).

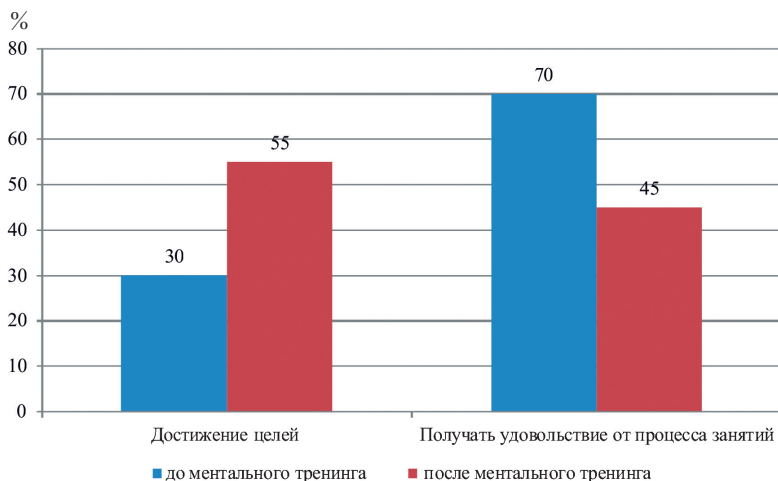


Рис. 6. Результаты исследования отношения и готовности студентов-спортсменов к деятельности, в процентах

Можно отметить, что произошла определенная переоценка отношения к работе. Если до использования ментального тренинга

70 % студентов-спортсменов были ориентированы на получение удовольствия от работы, то после проведения ментального 55 % стали ориентироваться на достижение своих целей. Это позволяет нам говорить, что программа, которая была использована во время ментального тренинга, позволяет в большей степени ориентировать студентов на результат своей работы (рис. 7).

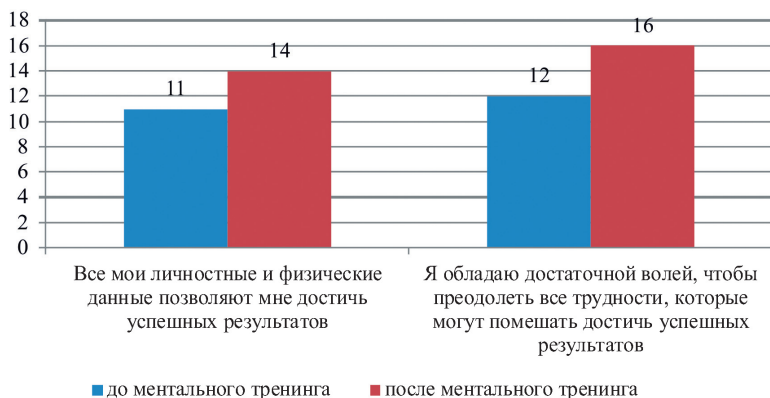


Рис. 7. Результаты исследования отношения и готовности студентов-спортсменов к деятельности, в баллах

Анализ ответов на вопрос: «Что я могу», показал незначительное увеличение показателей по личностным и физическим характеристикам (в баллах). Это позволяет считать, что данные показатели наиболее инертные при попытке повлиять на них и, видимо, требуют значительно больше времени для их изменений.

Ответы на вопрос: «Что я должен делать, чтобы “я хочу” превратилось в “я могу”?» (рис. 8).

Ответ на данные вопросы показал следующие, произошло увеличение количества студентов-спортсменов, которые стали более целеустремленными, более ответственными и способны самостоятельно сделать выбор в своей будущей деятельности.

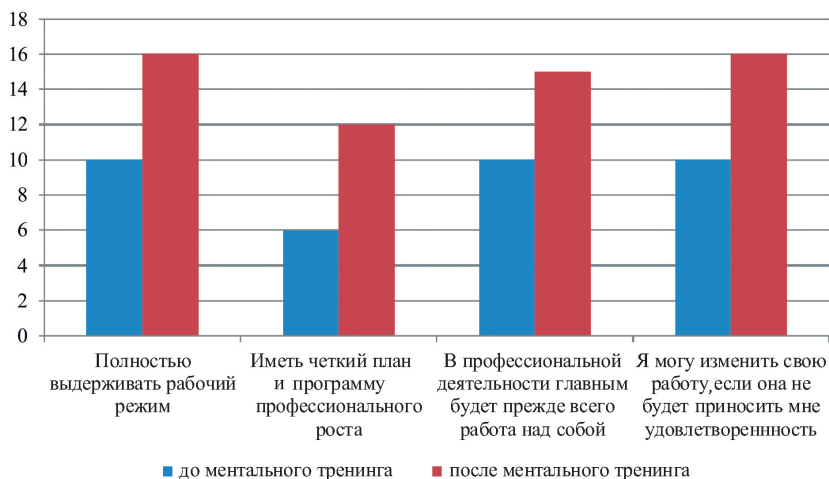


Рис. 8. Результаты исследования отношения и готовности студентов-спортсменов к деятельности, в баллах

Анализ анкеты показал, что в процессе занятий ментальным тренингом студенты-спортсмены стали более объективно оценивать себя, улучшилось целеполагание и они стали более ориентированы на конкретные задачи и стали в большей степени принимать ответственность на себя.

2.3.5. Исследование произвольной саморегуляции в процессе занятий ментальным тренингом

Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлен на достижение принимаемых субъектом целей¹¹.

По определению В.И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации

¹¹См.: Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 2010. 316 с.

и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных ее видах»¹².

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознаны (рис. 9).

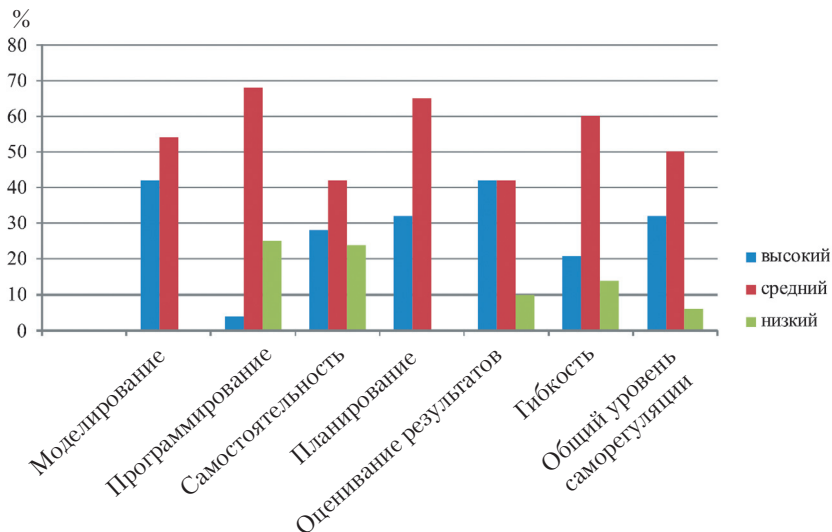


Рис. 9. Данные по опроснику «Стиль саморегуляции поведения», в процентах

Анализ ответов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) выявил, что показатели саморегуляции поведения у студентов — спортсменов в начале исследования в большей степени находились на среднем уровне, что в перспективе дает возможность повысить уровень саморегуляции до высоких показателей.

Одна из задач использования ментального тренинга — повышение уровня произвольной саморегуляции (умения самостоятельно

¹² Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М., 2010. 519 с.

планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению поставленной цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности).

По окончании полного курса ментального тренинга был проведен контрольный срез психологических показателей студентов-спортсменов. Результаты математической статистики представлены в табл. 6.

Таблица 6

Данные статистики между показателями программирование и общим уровнем саморегуляции поведения по t -критерию Стьюдента

Показатели	Среднее значение перед ментальным тренингом	Среднее значение после ментального тренинга	Уровень значимости
Программирование	5,4	6,2	0,03
Общий уровень	29,6	31,3	0,07

Достоверные различия между показателями до и после проведения эксперимента были обнаружены по общему показателю произвольной саморегуляции и программированию. Это позволяет считать, что показатели, характеризующие произвольную саморегуляцию, требуют не только специальных формул самовнушения, но и подкрепления установок в реальной практической деятельности.

Результаты тестирования студентов-спортсменов говорят о том, что проделанная работа с использованием ментального тренинга повлияла на уровень некоторых их психологических ресурсов. У испытуемых повысилась способность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализировать и развернуто разрабатывать ближайшую программу своей жизни. Также студенты-спортсмены стали более самостоятельны, гибки и более адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей,

препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Также в данном исследовании нас не могло не интересовать влияние занятий ментальным тренингом на спортивные результаты студентов-спортсменов. Студенты-спортсмены успешно выступили на университетских соревнованиях и заняли три вторых места, два третьих места и два пятых места.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Важным показателем эффективности ментального тренинга является включение дополнительных психических ресурсов в процесс деятельности.

2. Использование специальных формул самовнушения, направленных на формирование смысловых установок, показал возможность с их помощью оказывать влияние на формирование адекватной самооценки, повысить рефлексивность у данных спортсменов и произвольную саморегуляцию.

3. Смысловые установки, которые используются в процессе ментального тренинга для формирования определенных личностных качеств, полезно закреплять в реальной практической деятельности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Раскройте историю использования ментального тренинга в спорте.
2. Какие психофизические эффекты отмечаются в процессе использования ментального тренинга в спорте?
3. Какие задачи можно решать при использовании ментального тренинга в спорте?
4. Каким образом можно повлиять на развитие субъектных качеств спортсмена в процессе занятий ментальным тренингом?
5. Какую роль играет внушение (самовнушение) при использовании занятий ментальным тренингом?

3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО РОЛЬ В ДОСТИЖЕНИИ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ

3.1. Исследование феномена эмоционального интеллекта

Около двух тысяч лет назад Платон говорил: «У всех есть эмоциональная основа». Начиная с того времени ученые, педагоги и философы предпринимали попытки доказать или опровергнуть важность чувств. В течение большей части этих двух тысячелетий общее мнение было таковым, что эмоции не позволяют нам принимать правильные решения, а также мешают нам сосредоточиться. За последние три десятилетия растущее число исследований доказывает обратное¹.

С начала XX в. в психологической науке предпринимались попытки выделить человеческий феномен под названием «эмоциональный интеллект».

В 30-е гг. Э. Торндайк описывает концепцию «социального интеллекта» как способность находить контакт с другими людьми. По самому определению понятие относится к когнитивным аспектам (способность понимать людей) и к практическим аспектам (способность управлять на людей и реагировать на них). В 40-е гг. Д. Векслер, занимающийся исследованиями в области интеллекта, предположил, что эмоциональные составляющие интеллекта могут быть необходимы для успеха в жизни.

В отечественной психологии эмоциональный интеллект отражается в труде Л. С. Выготского «Мышление и речь», опубликованном в 1934 г. Он выразил мысль о существовании динамической смысловой системы, которая, в свою очередь, представляет

¹См.: Бобкова Н. Г. Эмоциональный интеллект как ключевая компетенция современного менеджера // Бизнес-образование в экономике знаний. 2016. № 2 (4). С. 7–11.

совокупность аффектов и интеллектуальных процессов личности. Л. С. Выготский доказывает это единство взаимосвязями и взаимовлиянием аффективных и интеллектуальных процессов психики на всех ступенях развития, подчеркивая динамичность этой связи².

В 50-х гг. А. Маслоу писал о том, как люди могут улучшить свои эмоциональные, физические, духовные и умственные силы, образуя взаимосвязи между этими понятиями.

Г. Гарднер в 1975 г. публикует свою работу «The Shattered Mind», в которой вводится понятие множественных интеллектов, разделив интеллект на внутриличностный и межличностный. Он включил способности к этим понятиям, имеющие прямое отношение к эмоциональному интеллекту. Под внутриличностным интеллектом понимается доступ личности к своим аффектам и эмоциям, способность различать, обозначать чувства, и использовать их для понимания и управления своим поведением.

В 1985 г. У. Пейн вводит термин «эмоциональный интеллект» в своей докторской диссертации «Исследование эмоций: развитие эмоционального интеллекта, самоинтеграция, связанная со страхом, болью и желанием».

В 1987 г. в статье, опубликованной в журнале «Mensa Magazine», К. Бисли использует термин «эмоциональный фактор». Было высказано предположение, что это первое опубликованное использование этого термина, хотя Р. Бар-Он утверждает, что использовал этот термин в неопубликованной версии своей дипломной работы.

Р. Бар-Он определяет эмоциональный интеллект как совокупность некогнитивных возможностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность достижений в решении затруднительных жизненных ситуациях. Данный подход имеет множество сходств с моделью организации «Шесть секунд» основанной в 1997 г.³ Концепция организации связана не только с гуманистической направленностью — улучшения психологического комфорта

²См.: Бреус Ю. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс профессионального становления представителей социономических профессий // SOCIETY, INTEGRATION, EDUCATION. 2014. № 1. С. 65–74.

³См.: The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace / eds. R. Bar-On, J. D. A. Parker. San Francisco : Jossey-boss, 2000. P. 363–388.

посредством взаимопонимания и гармонии в общении, но и в суггестивной с целью достижения личных целей.

В 1988 г. Р. Бар-Он вводит термин «эмоционально-социальный», состоящий из личностных и межличностных навыков, умений, которые в сумме определяют поведение человека. Бар-Он разработал модель пяти сфер компонентности эмоционального интеллекта: самопознание, способность к адаптации, управление стрессом, актуальное настроение, навыки общения.

Согласно модели Бар-Она, эмоциональный интеллект состоит из ментальных способностей:

- 1) воспринимать, оценивать и выражать эмоции (восприятие эмоций, их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации);
- 2) способность иметь доступ к чувствам, и вызывать их (например многогранно анализировать проблему за счет смены настроения);
- 3) понимание эмоций;
- 4) регуляция и управление эмоциями.

В начале 90-х гг. А. Дамасио и его коллеги провели эксперимент, в котором пациенты с поражением передней лобной доли коры головного мозга (которые потеряли свою эмоциональность и чувствительность в следствии серьезных заболеваний) и здоровые люди, должны были участвовать в азартной карточной игре (разработанной группой исследователей), целью которой является максимизация прибыли по кредиту игровых денег. Участники поочередно вытаскивали карты из любой колоды и получали денежные вознаграждения или штрафовались по неизвестным им правилам. Каждая карта приносила выигрыш или штраф. Организаторы разработали следующую концепцию: в первой и второй колодах карты давали выигрыш в размере ста долларов, а штраф их составлял 1250 долларов, в третьей и четвертой колодах выигрыш равнялся 50 долларам, штраф — менее 100 долларов.

В итоге получились следующие результаты. В самом начале партии и здоровые игроки, и игроки с повреждениями головного мозга отдавали предпочтение первой и второй колодам, но после череды крупных штрафов здоровые участники переориентировались на третью и четвертую колоды, при этом выигрывая. Пациенты с повреждениями головного мозга во время всей игры продолжали тянуть карты из первой и второй колод, проигрывая все деньги.

У здоровых участников во время выигрыша или штрафа генерируется SCR (skin conductance responses — измерение реакции проводимости кожи) во время выбора колоды, до вытягивания карт, SCR усиливались, когда они тянули карты из проигрышных колод, чего не наблюдалось у пациентов.

Из этого следует, что здоровые пациенты испытывали опережающие эмоции не только во время выигрышей и поражений, а также при вытягивании карт из проигрышных колод, что принесло им победу.

Пациенты с поражением головного мозга не испытывали эмоций, что не давало им исправить ошибки в введении игровой тактики. Это проявляется и в обыденной жизни: скоротечность действий, неспособность анализировать и принимать удачные решения. Получается, что знание без эмоционального подтекста приводит расхождению между знаниями, которыми обладает человек, и его принимаемыми решениями⁴.

В 90-х гг. Д. Гоулман изучив работу П. Саловей и Дж. Майера, заинтересовался эмоциональным интеллектом⁵. В то время Гоулман ввел научный блог в газете New York Times, специализирующимся на исследованиях мозга и поведения. Он проходил стажировку в качестве психолога в Гарварде, где работал с Д. Макклелландом. Макклелланд был среди группы исследователей, которая занималась изучением влияния когнитивного интеллекта на успешность в жизни. В свою очередь, Гоулман утверждал, что это не когнитивный интеллект гарантирует успех в профессиональной среде, а эмоциональный.

В 1995 г. Д. Гоулман доработал структуру эмоционального интеллекта, включив в нее четыре составляющих: самосознание, самоконтроль, социальную чувствительность, управление взаимоотношениями. Также в модель входят следующие навыки:

1. Личностные (самоуправление), определяющие способность управлять собой:

— самосознание: анализ собственных эмоций и осознание воздействия на нас;

⁴См.: *Мартенс Р.* Успешный тренер. Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности. СПб., 2014. 440 с.

⁵См.: *Гоулман, Д., Бояцис Р., Макки Э.* Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта : пер. с англ. БГД. М., 2011. 382 с.

— самооценка: понимание сильных сторон и пределов своих возможностей;

— уверенность в себе: адекватная оценка своей одаренности.

2. Самоконтроль:

— умение контролировать эмоции и импульсы;

— открытость: честность, надежность;

— адаптивность: приспособление к ситуации, и преодоление препятствий;

— воля: стремление улучшать все вокруг;

— инициативность: готовность к активным действиям;

— оптимизм: умение позитивного взгляда.

3. Социальные навыки: способности определяющие умение управлять нашими отношениями с людьми.

— социальная чуткость;

— сопереживание: умение прислушиваться к чувствам других;

— осведомленность: понимание текущих событий.

4. Управление отношениями:

— воодушевление: умение вести за собой;

— влияние: владение тактиками убеждения;

— помощь в самосовершенствовании;

— содействие изменениям;

— урегулирование конфликтов, разрешение разногласий.

Д. Гоулман стимулировал людей к личностному саморазвитию. Среди структурных компонентов можно обнаружить волевые качества, социальные умения и навыки.

В 2002 г. Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо создали диагностический тест — MSCEIT, разработанный в сочетании из традиции тестирования интеллекта и сформированным зарождающимся научным пониманием эмоций и их функций.

В 2004 г. Д. В. Люсин предложил собственную уникальную модель эмоционального интеллекта состоящую из трех компонентов:

— когнитивные способности — а именно быстрота и точно переработки информации эмоций;

— представления об эмоциях — осознание их ценности, и использование их как достоверный источник информации об эмоциональных состояниях о себе и других;

— особенности эмоциональности — устойчивость, чувствительность и т. п.

Д. В. Люсин предполагает, что способность к пониманию эмоций и управлению ими связана с интересом личности к внутреннему миру людей, психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям⁶.

Автор считает, что эмоциональный интеллект представлен когнитивными способностями и личностными характеристиками, а сам эмоциональный интеллект формируется на протяжении всей жизни под влиянием множества факторов.

Анализ взглядов различных ученых позволяет определить, что эмоциональный интеллект есть совокупность эмоционально-когнитивных способностей имеющих взаимосвязь с социально-психологической адаптацией личности. Тесная взаимозависимость структурных компонентов эмоционального интеллекта способствует эффективному межличностному взаимодействию.

Люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, наиболее расположены к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, могут управлять своими эмоциями, что определяет их высокую адаптивность в обществе и эффективность в межличностных взаимодействиях.

Эмоциональный интеллект имеет несколько моделей, но тем не менее у всех моделей выявляются одни компоненты, различие заключается лишь в сущности их понятий. Все модели включают понимание себя (самосознание), управление собой (самоуправление), способность учитывать эти свойства и применять их во взаимодействии с людьми. Для наглядности, мы отобразили модели и их отличительные черты в табл. 7.

Эмоциональный интеллект относится к молодым феноменам, и по настоящий момент является одним из трендов в психологии. Его рассматривают в различных аспектах жизни, в возрастном и гендерном ракурсах. Изучают его связи с интеллектом, жизненными ценностями, социальными установками, профессиональным успехом, работоспособностью, жизнестойкостью, удовлетворенностью собственной жизнью и т. д.

⁶См.: Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М., 2004. С. 29–39.

Сравнение западных моделей эмоционального интеллекта (ЭИ)

Модель	Самосознание	Самоуправление	Применение ЭИ
Дж. Майер / П. Саловей	Воспринимать и понимать свое состояние	Использовать для контроля собственных эмоциональных состояний	Управлять собой и другими людьми
Р. Бар-Он	Внутриличностное включает самоуважение, уверенность в себе, независи- мость	Адаптация, управление стрес- сом, настроение	Межличностные контакты
Д. Гоулман	Комплексное самосознание	Комплексное самоуправление	Установление дружеских межличностных отношений
«Q-Metrics»	Смысл — связь социальных навы- ков с личностны- ми установками и убеждениями	Понимание своих действий, эмоций	Применять силу и пронизатель- ность эмоций как источник челове- ческой энергии
«Шесть секунд»	Знать себя — на- строй, получение знаний о своих внутренних ощу- щениях	Выбери себя — при межличност- ных контактах стараться под- чинить эмоцио- нальные реакции разуму	Отдай себя — идти к своей цели

Исследования эмоционального интеллекта необходимы для понимания мотивационных основ использования конкретных навыков в соответствии с определенными межличностными контактами. Индивидуальные различия в темпераменте, которые влияют на уровни возбуждения нервной системы, могут влиять на применение навыков, связанных с эмоциями. Некоторые ученые утверждают, что многие эмоции и последующее поведение действуют

вне сознания, это предположение только начинают исследовать, и неопровержимых доказательств данной гипотезы пока нет.

Перспектива будущих исследований в области эмоционального интеллекта — это исследование потенциально положительных и отрицательных последствий внедрения обучающих программ эмоционального интеллекта. Такие программы, как представляется, предлагают возможности решения основных социальных проблем. И как часто бывает, фундаментальные науки сталкиваются с рядом проблем применения теории в реальной жизни. Для минимизации вероятности проявления данных проблем учебные программы, направленные на повышение эмоционального интеллекта должны основываться на эмпирических принципах.

3.2. Эмоциональный интеллект лидера

Эмоциональный интеллект выступает фактором, повышающим личностную и профессиональную эффективность лидера. Очень часто эмоциональный интеллект связывают с лидерством. Особой популярностью в настоящее время пользуется исследование эмоционального интеллекта в области бизнеса и профессии. Способность совладать с самим собой и собственными эмоциями, а также развитая эмоциональная и социальная чувствительность могут стать мощным инструментом для руководства командой.

В течение многих лет сторонники эмоционального интеллекта утверждали, что эмоциональный интеллект может положительно влиять на лидерские качества, сплоченность команды и умение справляться с давлением — все это важно для успеха тренера и производительности команды в спортивной области.

На сегодняшний день отечественные и зарубежные ученые представляют эмоциональный интеллект неотъемлемой составляющей лидера. Эта закономерность подтверждается в работах О. В. Белоконь, П. Хармс, Дж. Антонакис, Ф. Браун и др.

Д. Гоулман считает, что эмоциональный интеллект определяет нашу способность к отношениям, что это важно для лидеров. Лидеры, которые используют свою эмоциональную эффективность, чтобы внушить уверенность, приверженность и заботу, получают лучшие результаты.

Гоулман приводит в пример исследование уровней эмоционального интеллекта глав школ. Было обнаружено, что в школах, где главный учитель использовал более эмоционально интеллектуальный стиль руководства, академическое достижение учеников выше. Школьные руководители, которые используют свой эмоциональный интеллект, вдохновляют учителей быть более преданными и мотивированными, чтобы они лучше учили и, следовательно, повышали уровень обучения учеников.

Та же логика, которая побуждает компании повышать EQ, применяется к школам. На системном уровне улучшенная окружающая среда или учебный климат способствуют увеличению достижений. На индивидуальном уровне, когда учащиеся повышают свою способность управлять сложностями повседневной жизни, способны работать лучше. Так, многие школы внедриli EQ или социально-эмоциональное обучение в качестве базового навыка в рамках учебной программы. Совместная работа по содействию социальному эмоциональному обучению (SEL) собрала обширную базу данных исследований по этому вопросу. Тренировка EQ улучшает отношения учащихся к школе, что, в свою очередь, улучшает их академическую успеваемость. Исследование показывает, что учащиеся, которые изучают эффективные социальные и эмоциональные навыки, также имеют меньший риск к девиациям.

В экспериментальном исследовании одного из новаторских подходов к обучению эмоциональному интеллекту, самосознанию 100 % учителей сообщили, что методология увеличивает сотрудничество и улучшает отношения в классе. 92 % согласились, что самосознание помогло повысить внимание их собственное и студентов, улучшить отношения между учителем и учеником.

По словам Д. Гоулмана, одним из ключевых преимуществ является то, что эмоциональный интеллект может помочь людям принимать более правильные решения. Эта повышенная эффективность неоценима для бизнеса, необходимого для образования и трансформации для личной жизни. Организации получают ценность прежде всего в области развития лидерства.

Генеральный директор Q-Metrics Э. Ориоли поясняет, что много руководителей, которые умеют сопереживать или оказывать позитивную поддержку, просто этого не делают, так как не считают это важным. Ориоли указывает, что, когда лидеры видят, как

определенные поведения создают более позитивные результаты, они меняют свои ценности. Ценности диктуют, как мы тратим свое время и ресурсы. Если обучать людей навыкам эмоционального интеллекта в вакууме, не связывая их с их ценностью и системой убеждений, нет никакой реальной выгоды.

Изучая значимость эмоционального интеллекта на работе, М. Селигман разработал конструкцию, которую он называет «Научным оптимизмом».

Это относится к каузальным атрибутам, которые люди используют при столкновении с неудачами. Оптимисты склонны использовать конкретные, временные, внешние причинные атрибуты, в то время как пессимисты ссылаются на глобальные, постоянные, внутренние атрибуты.

В исследовании, проведенном в Met Life (международная страховая компания), Селигман и его коллеги обнаружили, что сотрудники-оптимисты продали на 37 % больше страховки за первые два года своей работы, чем пессимисты. Когда компания наняла особую группу людей, обладавших высоким оптимизмом, но не сумевших на общих основаниях пройти отбор, то они превзошли пессимистов на 21 % в первом году и 57 % во втором. Они даже превосходят среднего агента-страховщика на 27 %.

В другом исследовании Селигман апробировал 500 учеников-первокурсников в Университете Пенсильвании. Он обнаружил, что их баллы по критерию оптимизма были лучшим предиктором фактических оценок в течение первого года обучения, чем оценки SAT или старших классов.

Способность управлять чувствами и стрессом — еще один аспект эмоционального интеллекта, который оказался важным для успеха. Эмоциональный интеллект имеет такое же отношение к пониманию того, когда и как выражать эмоции, как с контролем.

Например, рассмотрим эксперимент, который был проведен в Йельском Университете С. Барсадом. Он собрал группу добровольцев, играющих роль менеджеров, которые на собрании обсуждают распределение премий между своими подчиненными. В эту группы был внедрен обученный актер. Актер всегда говорил первым. В некоторых группах актер проецировал различные состояния, жизнерадостный энтузиазм, расслабленное тепло, депрессивная медлительность, враждебная раздражительность. Результаты

показали, что актер смог заразить группу своей эмоцией, а хорошие чувства привели к улучшению сотрудничества, справедливости и общей производительности группы.

Объективные меры показали, что жизнерадостные группы смогли распределить деньги справедливо между участниками организации.

Эмпатия является особенно важным аспектом эмоционального интеллекта, и исследователи уже много лет знают, что это способствует профессиональному успеху. Р. Розенталь и его коллеги из Гарварда обнаружили более двух десятилетий назад, что люди, которые лучше всего идентифицировали чужие эмоции, были более успешными в своей работе, а также в их социальной жизни. Совсем недавно опрос покупателей розничных продаж обнаружил, что представители продавцов одежды оценивались в первую очередь за их эмпатию. Покупатели сообщили, что им нужны консультанты, которые умеют выслушать и понять запрос покупателя.

Д. Гоулман, Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо утверждали, что сам по себе эмоциональный интеллект, вероятно, не является предиктором работы. Скорее, это обеспечивает основу для компетенций, которые есть.

Существует значительный объем исследований, предполагающих, что способность человека воспринимать, идентифицировать и управлять эмоциями является основой для видов социальных и эмоциональных компетенций, которые важны для успеха практически на любой работе. По мере того как темпы изменения возрастают, а мир труда все больше требует когнитивных, эмоциональных и физических ресурсов человека, этот определенный набор способностей будет приобретать все большее значение.

С. Miao, R. Humphrey, S. Qian, занимающиеся исследованиями эмоционального интеллекта к контексте трудовой деятельности, с помощью метаанализа пришли к ряду выводов. Эмоциональный интеллект положительно связан с трудовыми ресурсами; трудовые ресурсы опосредуют взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью работой. Эмоциональный интеллект и удовлетворенность работой не зависят от пола, возраста, стажа работы, то есть всем работникам одинаково выгоден эмоциональный интеллект. Их результаты показывают, что эмоциональный интеллект помогает сотрудникам получать рабочие места и что

эмоциональный интеллект имеет практическое последствие с точки зрения удовлетворенности работой сотрудниками. Эмоциональный интеллект лидеров позитивно относится к удовлетворенности своей работой подчиненными.

Личностно ориентированный подход лидера к подчиненным вызывает у последних чувство значимости своей деятельности, и придает уверенность как профессионалу.

В 2015 г. группа зарубежных ученых с целью проверить свою гипотезу, влияет ли способность распознавания эмоций на годовой доход компаний провели эксперимент. Участниками стали 142 сотрудника, работающие на различных должностях из Германии. Эмоциональное распознавание оценивали с помощью диагностического анализа невербальной точности, диагностика самоотчета, которая просит участников идентифицировать эмоциональные выражения лица и голос. Результаты показали, что связь между способностью распознавания эмоций и годовым доходом обеспечивается политическими и межличностными навыками. Это означает, что люди, которые лучше осознают эмоции, лучше справляются с политикой в организациях и с межличностными аспектами трудовой жизни и тем больше зарабатывают. Выводы подразумевают, что эмоциональные способности позволяют людям быть более успешными на работе, так как те могут использовать знания об эмоциональных состояниях своим коллег и клиентов, и за счет этого выстраивать контакт.

В настоящее время часто наблюдается тенденция, при которой большой процент людей не чувствуют себя вовлеченными в свою работу. Ученые пытаются понять, что вызывает увлеченность и причастной к своей трудовой деятельности. Одно из таких исследований провели Е. Махон, С. Тэйлор и Р. Бояцис. Они собрали данные опроса 231 членов команды из двух организаций, проанализировав влияние эмоционального интеллекта членов команды и их восприятия общего личного видения, положительного настроения и восприятия эмоциональной поддержки их модераторов. Установлено, что все ранее перечисленные компоненты имеют прямую положительную связь с заинтересованностью сотрудниками в их работе. Совместное видение деловой политики сотрудниками и модераторами взаимодействуют с эмоциональным интеллектом, что в сумме хорошо сказывается на отношениях между подчиненными и модераторами.

На протяжении большого количества времени лидерство как в спортивной так и в деловой сфере классифицировалось и описывалось идентично. Исследователи спорта, в частности Смит, Шоль, Хант, Челладури и Селах, разработали модели тренерского поведения, основанные на работе исследователей в бизнесе. Эти модели, которые подготовили систему оценки поведения тренеров и «Шкала лидерства для спорта» позволили исследователям определить влияние обратной связи, образ тренера в глазах спортсменов, эта воспринимаемая компетентность тренера и оценила восприятие спортсменами стилей лидерства тренеров. Из них возникли данные, которые показали положительные отношения между удовлетворенностью спортсмена, его мотивацией, ощущаемой компетентностью тренера и руководством стиля тренера.

Исследователи обнаружили связь лидерских действий и успешности в профессиональной деятельности тренера. Так, опрос лидеров в области спорта и бизнеса, связанный с их восприятием существенных факторов успеха в организации, показал наличие сходства с точки зрения лидерства, общения и сплоченности групп.

Как правило, в профессии лидер — это лицо, сочетающее в себе духовного наставника и руководителя, такое сочетание характерно для тренерской работы.

В своей книге Д. Гоулман, Р. Бояцис и Э. Макки утверждают, что выдающихся лидеров от среднестатистических почти на 90 % отличают более высокие навыки эмоционального интеллекта.

В контексте собственной модели эмоционального интеллекта Д. Гоулман выделяет шесть стилей лидерства:

- идеалистический — тренер воодушевляет, подбадривает спортсмена, при постановке целей учитывает ценностные ориентации и желания самого спортсмена;

- обучающий — наибольший акцент делается на личностное развитие спортсмена, нежели на выполнение поставленных задач, такой тренер обладает высоким педагогическим оптимизмом и верой в высокий успех своих учеников;

- товарищеский — когда большее внимание уделяется эмоциональным потребностям, чем процессу выполнения задач;

- демократический — характеризуется активным взаимодействием между спортсменами и тренером, тренер всегда учитывает

предложения спортсменов относительно улучшения тренировочного процесса.

Выше перечисленные стили способны приводить к повышению производительности и выстраиванию доверительных отношений между тренером и его подопечными.

Есть стили, которые имеют право на существование, но должны применяться в редких, необходимых случаях:

— амбициозный — излишняя концентрация на высокий результат, такие тренеры-максималисты, не принимающие сбоев в своей работе, отлично разбирающиеся в своей профессиональной сфере, но не готовые стремиться к сотрудничеству;

— авторитарный — тренеры, требующие беспрекословного выполнения своих указаний, часто делают акцент на ошибках и неудачах спортсмена, принимая его успех как должное⁷.

А. Ким, Н. Хон, Ж. Айдосова изучили стили руководства и уровни эмоционального интеллекта у казахстанских тренеров и доказали взаимосвязь между эмоциями и лидерством. В этом исследовании изучалась взаимосвязь между стилями лидерства и эмоциональным интеллектом с учетом возрастных и гендерных факторов тренеров. Результаты показали важные различия между тренерами и запечатали тот факт, что эмоциональный интеллект предсказывает стиль лидерства тренера. Эти результаты интерпретируются в соответствии с современными исследованиями по теме профессиональной деятельности тренера и эмоционального интеллекта⁸.

3.3. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс тренера

Профессиональная деятельность тренера характеризуется повышенными эмоциональными нагрузками, речь идет не только об аффективной составляющей спорта, но и о педагогических функциях, которые осуществляет тренер. Осуществление этих

⁷См.: Гоулман, Д., Бояцис Р., Макки Э. Указ. соч.

⁸См.: Kim A., Khon N., Aidosova Zh. Emotional Intelligence of a Coach as a Factor of Coach-Student Interaction // Social and Behavioral Sciences. 2016. № 236, P. 265–270.

функций требует определенных психических и физических усилий, то есть тех самых ресурсов, которыми обладает человек. Наличие объемных ресурсов помогает достигать больших успехов в работе без глобального урона здоровью за счет умения и применения сил, направленных на борьбу со стрессовыми ситуациями, и активизацию внутренних сил. А недостаток этих ресурсов может пошатнуть психическое здоровье и привести к профессиональной непригодности, эмоциональному выгоранию и ухудшить качество жизни человека.

В. А. Бодров определяет личностные ресурсы как физические и психологические возможности, привлечение которых позволяют человеку придерживаться его модели и стратегий поведения для предотвращения или минимизации возникновения стресса⁹.

Понятие личностного ресурса, или как в западной психологии называют «личностного капитала», имеет долгую историю, сам термин был впервые придуман Т. Шульцем и Г. Беккером. По их мнению, ключевой аспект личностного ресурса связан со знаниями и навыками людей, накопленными путем обучения и опыта.

Кроме того, количество исследований и имеющихся эмпирических данных показывают, что личностный ресурс вносит значительный вклад как на индивидуальном, так и на производственном уровне.

Опираясь на составные компоненты структуры эмоционального интеллекта, такие как самосознание, самоконтроль, социальную чувствительность, управление взаимоотношениями, можно сформулировать вывод, что эмоциональный интеллект может выступать не только как фактор профессиональной компетенции тренера, но и как личностный ресурс.

В профессиональной деятельности тренера высокий уровень владения перечисленными составляющими обеспечивает высокую эффективность и успешность работы, сохранение психического здоровья.

Р. Мартенс отмечает, что тренеру необходимо развивать самосознание для того, чтобы лучше понимать, что он из себя представляет, и тогда, он как тренер может помочь своим спортсменам

⁹См.: Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психол. журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–122.

понять себя. Стоит помнить, что для спортсменов тренер является авторитетной фигурой, и они склонны перенимать наиболее яркие черты своего наставника. В работе самосознание помогает адекватно оценивать свои силы, возможности, в соответствии с которыми определяются профессиональные цели¹⁰.

Высокая способность самоконтроля обеспечивает регуляцию эмоциональных импульсов, которые приводят к снижению производительности, а также создание эмоций, приводящих к высокой производительности. Самоконтроль включает и дисциплинированность, важную для достижения поставленных целей. Моделирование спокойствия и рационального мышления перед лицом невзгод создает пример для спортсменов. Такой тренер способен смоделировать разные формы поведения в ответ на неудачи, позволяя подопечным чувствовать себя более комфортно.

Важная способность специалиста — социальная чувствительность. Социальная чувствительность заключается в эмоциональном восприятии, понимании и принятии психических проявлений других людей, их стремлений, ценностей. Доверие часто основано в подлинном понимании, и тренер, умеющий понимать своих спортсменов в соответствии с их индивидуальными потребностями, знает, как выстроить индивидуальную работу с каждым из них, как выстраивать задачи для достижения целей¹¹.

Управляя взаимоотношениями, тренер контролирует, влияет на поведение и мысли спортсменов. Под влиянием и контролем подразумевается не слепое подчинение и не ультимативные приказы, а возможность спортсмена придерживаться положительной модели поведения, способной вести его к спортивному совершенствованию и развитию его личности. Роль тренера заключается в разрядке конфликтов между игроками, а иногда между игроками и тренерским штабом, чтобы создать единство, необходимое для победы в соревнованиях. Кроме того, могут возникнуть конфликты в рабочем коллективе. В подобных ситуациях тренеры должны уметь не только улучшать способности игроков, но и мотивировать их к достижению индивидуальных и командных целей.

¹⁰ См.: Мартенс Р. Указ соч.

¹¹ См.: Успенский В. Б., Чернявская А. П. Введение в психолого-педагогическую деятельность. М., 2003. 176 с.

Однако выигрышные и развивающиеся спортивные способности часто являются лишь частью работы. Также ожидается, что участие в спорте будет развивать характер и преподавать моральные рассуждения и социальную ответственность, все под руководством и руководством, предоставляемым тренером. Поэтому тренер часто принимает на себя множество ролей: роль подражания, родителя, наставника, друга. Эмоциональные навыки интеллекта, особенно управление отношениями, могут помочь тренеру в выполнении этих ролей. Масштабность ситуации, в которых работают тренеры, и контрастные личности, с которыми они работают, усиливает не только потребность в эмоциональном интеллекте у тренера, но и тождество многих трудностей в их роли, где может быть полезен эмоциональный интеллект¹².

В числе главных требований к современному тренеру относят владение и умение применять технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов и т. п.; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, коллегами по работе; знание психологических особенностей обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта отмечают, что они лучше справляются с работой и менее склонны испытывать эмоциональное выгорание, чем люди с низкими эмоциональными способностями.

М. Бракетт и его коллеги исследовали преподавателей школы с целью проверить, является ли высокий уровень эмоционального интеллекта профилактикой эмоционального выгорания и фактором успешности в карьере. Они выявили, что эмоциональный интеллект положительно связан с воздействием на учеников, основной поддержкой, удовлетворенностью работой и одним компонентом выгорания, личного достижения. Две модели пути продемонстрировали, что как положительный аффект, так и основная поддержка независимо опосредованы ассоциациями между эмоциональным

¹²См.: *Vargas-Tonsing T. M., Guan J.* Athletes' preferences for informational and emotional pre-game speech content // *International Journals of Sports Science & Coaching*. 2007. № 2 (2), P. 171–181.

интеллектом и как личным достижением, так и удовлетворенностью работой¹³.

Положительные характеристики человека помогут улучшить и поддерживать устойчивый позитивный личностный ресурс в работе и общей жизни. Положительный опыт дает возможность продвигать свою способность действовать эффективно, достигать высоких уровней эффективности и реализовать свой личностный ресурс.

Сохранению личностного ресурса, избеганию стресса, нервных срывов, способствует саморегуляция, контроль аффектов, способность интерпретировать и понимать свое эмоциональное состояние, состояния окружающих людей. Все эти аспекты отражены в структуре эмоционального интеллекта, то есть можно прийти к выводу, что эмоциональный интеллект выступает в роли личностного ресурса тренера.

Эмоциональный интеллект также отражается в профессиональных требованиях, которыми должен обладать специалист в сфере спорта, ведь профессия тренера относится к социономическим типам профессий, где очень важно уметь выстраивать контакт с людьми, а в спортивной деятельности — еще и умение поддержать, ободрить, верно дать установку на работу, результату, научить своих подопечных (спортсменов) управлять негативными эмоциями, развивать в них лучшие личностные качества.

Личностный ресурс также гарантирует удовлетворенность работой, что является профилактикой эмоционального выгорания и гарантом успешности в работе и ответственным подходом к ней.

3.4. Эмоциональный интеллект спортсменов

Взаимосвязь между личностью и спортом двунаправленная: с одной стороны, занятия спортом могут повлиять на развитие личности, а с другой — развитие личности может влиять на физическую активность в спорте.

¹³См.: *Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey, P.* Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success // *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. № 5. P. 88–103.

Спортивная деятельность имеет основополагающее значение для развития детей и молодежи, а навыки, полученные во время занятий спортом, способствуют целостному развитию, поскольку позволяют развить такие качества, как честность, коллективная работа, дисциплинированность.

Ключевые аспекты эмоционального интеллекта являются основополагающими для тренера, особенно для самоконтроля и социальной осведомленности. В качестве центральной фигуры в спортивной среде тренер сохраняет основную ответственность за качество и направление спортивного опыта каждого спортсмена, общий успех или неудачу команды.

Тренеры, демонстрирующие поведение с положительной обратной связью, с большей вероятностью будут давать спортсменам более высокий уровень социальной сплоченности и мотивацию. И наоборот, спортсмены менее мотивированы, когда тренеры настроены агрессивно.

Таким образом, тренеры, которые могут контролировать свои собственные негативные эмоциональные импульсы, могут адекватно действовать и конструктивно общаться со спортсменами даже в стрессовой ситуации, давая положительные результаты для спортсмена и команды.

Точно так же эмоции тренера могут влиять на эмоции спортсмена. Спортсмены говорят, что речь тренера позволяет им чувствовать себя заряженными и энергичными. Тренер способен заразить своими эмоциями своих спортсменов, создавая команде позитивный настрой.

Олимпийские тренеры сообщают, что способность сохранять спокойствие под давлением положительно повлияла на их способность эффективно тренировать своих спортсменов.

Доказана связь между эмоциональным состоянием спортсмена и его качеством работы. Спортсмены выступают лучше, когда их эмоциональное состояние находится в допустимых пределах. Тренеры, которые знают и могут узнать, когда эмоции спортсмена находятся за пределами предпочтительного диапазона, могут изменить его собственное поведение и эмоции, чтобы помочь спортсмену восстановить эмоциональный контроль. Например, гнев, который чаще всего рассматривается как препятствие к производительности, может фактически повысить производительность, если спортсмену

требуется физическое умение. Поэтому в этих случаях тренер может действовать, чтобы вызвать чувство гнева у своего спортсмена.

По словам Д. М. Уильямса, тренеры не очень точны в прогнозировании психологических состояний своих спортсменов и в восприятии самоконтроля их собственного поведения. Поэтому увеличение эмоционального интеллекта может привести к положительным результатам для тренера, спортсмена и команды¹⁴.

Чтобы максимизировать эффективность тренера, должно быть достигнуто соответствие между восприятием спортсменами поведения тренеров и восприятием тренеров собственного поведения. Восприятие спортсмена является ключевым компонентом исследования эффективности тренировок, потому что именно спортсмен воспринимает поведение тренера и может быть глубоко затронут этим поведением.

И. Бордли, М. Кавуссану и К. Ринг обнаружили, что спортсмены прикладывают больше усилий в спорте, когда чувствуют от тренера положительные мотивационные способности. Результаты показывают, что тренеры воспринимают свое поведение более благоприятно, полезно и профессионально, чем их оценивали спортсмены¹⁵.

Д. Вансикл, Х. Ханчер-Раух, Т. Эллиотт провели исследование на команде бейсболистов, в котором сравнили восприятие эмоционального интеллекта тренеров у самих себя, и восприятие их эмоционального интеллекта спортсменами, которых они тренируют. Впоследствии была выявлена тенденция: тренеры оценивают себя выше своих спортсменов на всех четырех кластерах эмоционального интеллекта (самосознание, самоуправление, социальная осведомленность, управление отношениями).

Тренеры оценили себя наиболее высоко в социальной осведомленности, а спортсмены, как правило, оценивали тренеров высоко относительно их самосознания. Спортсмены установили тренерам самый низкий рейтинг в «управлении отношениями».

¹⁴ См.: *Williams J. M., Jerome G. J., Kenow L. J., Rogers T.* Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables // *The Sport Psychologist*. 2003. № 17. P. 16–34.

¹⁵ См.: *Boardley I., Kavassanu M., Ring C.* Athletes' perceptions of coaching effectiveness and athlete-related outcomes in rugby union: An investigation on the coaching efficacy model // *The Sport Psychologist*. 2008. № 22. P. 269–287.

Тренеры и спортсмены были согласны только с четырьмя компетенциями эмоционального интеллекта: уверенность в себе, ориентация на достижение, инициативность и сотрудничество. Учитывая, насколько долго спортсмен сотрудничает с тренером, выяснилось, что игроки первого года воспринимали уровни эмоционального интеллекта своих тренеров намного иначе, чем те, кто работал с ними в течение многих лет. Аналогичным образом были обнаружены описательные различия между ролью (игровое амплуа и состав, основной и запасной) спортсменов в команде и их восприятием эмоционального интеллекта тренеров. Что касается роли, то были обнаружены два больших различия в областях самосознания и управления отношениями. Наиболее высокого оценивали эмоциональный интеллект тренера спортсмены, которые являются игроками первого состава, играющие в большем количестве игр.

Исследования А. Лэйна и его коллег показывают, что эмоции связанные с успешным выступлением на соревнованиях, — это ощущение силы, счастья, чувства стабильности. Тогда как эмоции, связанные с плохими характеристиками, включают в себя беспокойство, чувство неопределенности, депрессию и усталость. Эмоциональный интеллект положительно коррелировал с приятными эмоциями и отрицательно с неприятными эмоциями. Кроме того, было обнаружено, что оценка эмоционального интеллекта коррелирует с частым использованием психологических навыков¹⁶.

Спортсмены, рассказывающие об использовании психологических навыков, обладали более высокими показателями в шкалах эмоционального интеллекта.

Внимание к эмоциональным переживаниям спортсменов и программ их подготовки, а также способность контролировать негативное настроение и повышение психологической готовности с технической и тактической подготовкой — это важная часть обучения спортсменов. Когда спортсмены пытаются достичь целей команды и успеха с точки зрения психологических характеристик и их особенностей, испытываются новые и неопределенные условия, которые нарушают умственную готовность и производительность.

¹⁶См.: Lane A. M., Thelwell R. C., Lowther J. P. Devonport TJ Relationships between emotional intelligence and psychological skills among athletes // Social Behaviour and Personality. 2009. № 37. P. 195–202.

Результаты различных исследований олимпийских спортсменов показали, что причиной успеха более 50 % профессиональных спортсменов является оптимальная умственная готовность противостоять тревоге и негативным стрессам в соревнованиях. Эмоциональные состояния воспринимаются как несовместимые с теми, которые необходимы для оптимальной работы, это может привести к мыслям и поведению, предназначенным для их регулирования на желаемые уровни.

Исследования были сосредоточены на предстартовых эмоциях главным образом потому, что понимание взаимосвязи между эмоциями и конкуренцией может помочь специалистам разработать интервенции, направленные на то, чтобы помочь спортсменам получить эмоциональную спокойствие, которое, по их мнению, поможет в производительности. Описанный эмоциональный интеллект как подмножество социального интеллекта, который включает в себя способность контролировать свои собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для руководства своими мыслями и действиями.

Во время исследований отношений между эмоциональным интеллектом и производительностью в спорте среди игроков бейсбола в колледже было установлено, что существуют прямые отношения между умственным интеллектом и исполнением бейсболистом своих игровых функций и тренерских задач.

С другой стороны, изучение личности спортсменов — олимпийских чемпионов подтвердило низкий уровень беспокойства, высокую уверенность в себе и, без сомнения, техническую и тактическую подготовку. Это самая успешная спортивная черта и выгодные факторы для спортсменов, чтобы использовать свои прикладные стратегии для управления эмоциями на предстартовом этапе.

Исследования в спортивной психологии показывают, что настроение как временная конструкция является эффективным предиктором эффективности при выполнении определенных условий.

Ю. Л. Ханин показал, что успешные спортсмены изучают стратегии, предназначенные для контроля эмоций через опыт, ассоциируя успех с определенными эмоциональными состояниями, переживаемыми во время работы, и развивают эмоциональные

убеждения относительно эмоций, связанных с успешным и неудачным выступлением¹⁷.

Эмоциональный интеллект коррелирует со здоровьем, позитивными отношениями и просоциальным поведением человека, а если это спортсмен, то он еще может своим примером оказывать косвенное влияние на положительное формирование других людей, служить примером.

В одном из исследований оценивались 30 отставных игроков американского футбола и их жизненный успех (включая хорошее здоровье и отношения, избегая употребления наркотиков, алкоголя, насилия, хорошую работоспособность и высокое качество жизни) и оценки эмоционального интеллекта. Более 60 % вариаций факторов успеха в жизни прогнозируются с помощью оценок эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект, измеряемый оценкой эмоционального интеллекта Six Seconds («шесть секунд»), представляет собой значительную способность для профессиональных спортсменов жить успешной и здоровой жизнью. Эти данные свидетельствуют о том, что, поскольку игроки, команды и ассоциация занимаются пожизненным благополучием и успехом в жизни спортсменов, в их интересах обеспечить, чтобы спортсмены развивали или укрепляли эти компетенции. Спортсмены, у которых уровень эмоционального интеллекта выше, с большей вероятностью преуспеют в жизни.

Д. Ван полагал, что эмоциональный интеллект отражает способность спортсмена к верной оценке эмоций, которая вызывает правильный ответ в трудном положении. Подчеркивается важность эмоциональной подготовки, в особенности воздействия на эмоциональный интеллект спортсмена для улучшения его качества работы и спортивный успех¹⁸.

Различные исследования показывают, что эмоциональная и умственная подготовка играют значительную роль в принятии решений, правильной реализации результатов, повышают

¹⁷См.: Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте // *Вопр. психологии*. 1978. № 6. С. 94–107.

¹⁸См.: Rooy D. L. van, Viswesvaran C. Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net // *Journal of Vocational Behavior*. 2004. № 65. P. 71–95.

моральный дух и мотивацию спортсменов и, наконец, эффективность команды.

Результаты исследования Ю. Л. Ханина показали, что профессиональные и олимпийские спортсмены с точки зрения эмоциональных переживаний имеют более высокую психологическую готовность и способность корректировать эмоции и недостатки, приводят к превосходной работе. Если спортсмены в определенных эмоциональных условиях имеют отличную производительность, они переносят эмоциональные состояния, которые могут принести пользу для следующих состязаний¹⁹.

Результаты исследований показали, что эмоциональный интеллект оказывает положительное влияние на поведенческие характеристики спортсменов и в конечном итоге приводят к повышению эффективности и эффективности команды в условиях интенсивной конкуренции.

В исследованиях показано, что эмоциональный интеллект — это эффективный умственный навык, который улучшает самоэффективность и производительность элитных спортсменов. Согласно предыдущим исследованиям, эмоции спортсменов и их характер оказывают существенное влияние на производительность и эффективность команды.

Выраженные, элитные спортсмены, которые обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта, также имеют больше возможностей общаться с товарищами по команде на тренировке и во время соревнований. Элитные спортсмены, принимающие ответственность в критических матчах, более комфортно общаются с товарищами по команде. Наличие социальных навыков и правильной связи с членами команды является важным результатом эмоционального интеллекта у спортсменов. Поведенческие характеристики спортсменов, такие как возбуждение и напряжение, уровень мотивации и трудности депрессии перед конкуренцией, влияют на эмоциональный интеллект атлета, умеренную самоэффективность и спортивные результаты.

¹⁹См.: *Hanin Y. L. Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis investigation involving professional cricketers // Psychology of Sport and Exercise. 2003. № 2. P. 249–265.*

Сегодня в мире спорта физические упражнения не рассматриваются как основной фактор достижения успеха. В дополнение к физическим и тактическим способностям и профессиональным навыкам относят личностные качества, которые являются эффективным фактором в спортивном успехе, так как конкурентный характер спорта и стресс могут повлиять на спортивные результаты. Психологические характеристики (мотивация успеха, умственные способности и эмоциональный интеллект) влияют на спортивное поведение и спортивные результаты, но из-за специфики стимулов окружающей среды и различий стрессоров в каждом виде спорта есть существенные различия.

В спортивных дисциплинах также есть множество факторов и конкуренция, которая должна быть причиной того, что спортсмены испытывают определенное психологическое поведение. В индивидуальном спорте критерии эффективности одномерны, в то время как в групповых видах спорта производительность зависит от команды. Но в командных видах спорта спортсмены участвуют в команде и проводят много тренировок с товарищами по команде, имеют больше взаимодействия друг с другом.

В некоторых видах спорта спортсмен имеет больше времени для практики умственных способностей и поведения в спокойной обстановке, в то время как отвлечение и потеря концентрации являются частью командных видов спорта. В индивидуальном спорте результат соревнования либо выигрыш, либо проигрыш. Эти факторы могут объяснять, различать виды спорта с точки зрения психологических особенностей, которые используют спортсмены.

Путем адекватной обработки событий, которые несут эмоциональную нагрузку, эмоциональный интеллект дает спортсмену возможность разумно справляться с событиями, применять упорство и контролировать ситуацию. Учитывая его значительную роль в эмоциональном контроле (соответствующее эмоциональное управление и приспособляемость человека к окружающей среде), эмоциональный интеллект может помочь уменьшить выгорание и усилить эмоциональный контроль у спортсменов. Исследования, проведенные по эмоциональному интеллекту и спортивной работе, иллюстрируют, например, то, что способности эмоционального интеллекта напрямую влияют на саморегулирование и мышление. Например, эмоционально интеллектуальные люди могут попасть

в соответствующие эмоциональные состояния. Если ситуация располагает к высокому эмоциональному напряжению, то спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта сумеют сохранять спокойствие и уверенность, не потеряв при этом рабочий настрой. Точно так же, если ситуация требует спокойствия, то спортсмены умеют легко переходить в состояние расслабления.

Значение эмоционального влияния на спортивные результаты проявлялось в большинстве исследований. Зачастую в них говорится о проявлении уверенности спортсменов, об отсутствии агрессивности или робости и о наличии стойкости, умения регулировать гнев, разочарование.

Подразумевается, что подготовка спортсменов к успешным выступлениям на крупных соревнованиях уже не может основываться только на развитии физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, необходима психологическая подготовка спортсмена, направленная на разработку адекватной эмоциональной энергии, которая позволит успешно организовать всю тренировочную и соревновательную деятельность.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Раскройте важность изучения эмоционального интеллекта.
2. Обоснуйте роль эмоционального интеллекта лидера.
3. Раскройте значимость развития эмоционального интеллекта для тренера.
4. Какие результаты были получены при изучении эмоционального интеллекта спортсменов?
5. Приведите примеры исследований эмоционального интеллекта в спорте и обоснуйте их актуальность.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

Бодалев А. А. Как становятся великими или выдающимися? / А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич. — Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2003. — 287 с. — ISBN 5-89939-089-1.

Брушлинский А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский. — Санкт-Петербург : Алетейя, 2003. — 272 с. — ISBN 5-89329-545-5.

Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте : (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. — 2-е изд., стер. — Москва : Советский спорт, 2010. — 80 с. — (Атланты спортивной науки). — ISBN 978-5-9718-0466-6.

Малкин В. Р. Спорт-это психология / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — Москва : Спорт, 2015. — 174 с. — ISBN: 978-5-9906578-3-0.

Уэйнберг Р. С. Основы физической культуры и спорта / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — Киев : Олимпийская литература, 2001. — 336 с. — ISBN 0-87322-812-X.

Дополнительная

Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2006. — 512 с. — ISBN 5-272-00028-5.

Малкин В. Р. Психотехнологии в спорте : учебное пособие для студентов вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; науч. ред. В. Н. Люберцев ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург : УрФУ, 2013. — 96 с. — [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/27934>. — ISBN 978-5-7996-0840-8.

Сопов В. Ф. Методы измерения психических состояний в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. — Москва : РГУФК, 2005. — 32 с.

Тест-опросник жизнестойкости¹

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию на столько, на сколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				

¹ Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости : метод. руководство. М., 2006. 63 с.

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне не разрешимыми				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
27	Если проблема требует больше усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сближаться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности повлиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним в кругу друзей				

№	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Инструкция. Вашему вниманию предлагается опросник, отражающий ваше отношение к происходящему вокруг и восприятие себя в окружающем вас мире. Возможны четыре варианта ответов: нет; больше нет, чем да; больше да, чем нет, да. Подчеркиваем, что все ответы равноценны, правильных или неправильных ответов здесь быть не может. Пожалуйста, выберите один из них по каждому суждению, в нужной графе отметьте его плюсом или галочкой. Полученные ответы обрабатываются при помощи прямой и обратной шкал.

Балл 0 1 2 3

Номера вопросов: 4, 9, 12, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 34, 41, 44, 45.

Обратная шкала — значение балла соответствует значению цифры на бланке в обратном порядке.

Балл 3 2 1 0

Номера вопросов: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43.

Полученные баллы суммируются по трем компонентам опросника.

Таблица соответствия номеров вопросов компонентам

Компоненты жизнестойкости	Номера вопросов
Вовлеченность	2, 3, 4, 10, 12, 14, 22, 23, 24, 28, 29, 32, 38, 40, 41, 42
Контроль	1, 5, 6, 8, 9, 15, 16, 17, 20, 21, 25, 27, 31, 35, 39, 43, 44
Принятие риска	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 34, 36, 45

1. Вовлеченность — 2, 3, 4, 10, 12, 14, 22, 23, 24, 28, 29, 32, 38, 40, 41, 42

2. Контроль — 1, 5, 6, 8, 9, 15, 16, 17, 20, 21, 25, 27, 31, 35, 39, 43, 44

3. Принятие риска — 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 34, 36, 45

Затем подсчитывается суммарный балл по всем шкалам опросника для выявления уровня жизнестойкости в целом

Расшифровка:

↑↑ — очень высокий показатель;

↑ — выше среднего;

~ — среднее значение;

↓ — ниже среднего;

↓↓ — очень низкий показатель.

Авторская анкета В. Р. Малкина на рефлексии

А. Что я хочу достичь в профессии	Выбрать один вариант		
1. Достичь высоких профессиональных результатов			
2. Получать удовольствие от самого процесса занятий проф. деятельностью			
3. Поддерживать физическую форму и здоровье			
4. Другое (конкретно)			
Б. Что я могу	Да	Не достаточно	Нет
1. Все мои личностные и физические данные позволяют мне достичь успешных результатов			
2. Я обладаю достаточной волей, чтобы преодолеть все трудности, которые могут помешать достичь успешных результатов			
В. Что я должен делать, чтобы «я хочу» превратилось в «я могу»	Да	Не обязательно	Нет
1. Полностью выдерживать рабочий режим			
2. Полностью посвятить свою личную жизнь карьере			
3. Понимать, что надо делать, чтобы достичь успешного результата	Обязательно	Не обязательно	
4. Иметь четкий план и программу профессионального роста:	Выбрать один вариант		
На 3–4 года			
На 1 год			
На несколько месяцев			

6. Контролировать выполнение плана и вносить коррективы при необходимости	1. Да, обязательно 2. Это не так важно		
7. Понимаю ли я, какие трудности встретятся при достижении этой цели 1) Да, понимаю (указать не менее 4–5 трудностей) 1. 2. 3. 4. 5. 2) Не задумывался			
8. Что я буду делать:	Да	Не знаю	Нет
1) На N лет профессиональная жизнь станет моей главной прерогативой			
2) Если профессия станет главным в жизни, возьму ответственность за свои результаты на себя	Да	Вместе с тренером	
3) Постараюсь превратить занятия профессиональной деятельностью в удовольствие	Да	Постараюсь	Не думаю
4) В профессиональной деятельности главным будет борьба прежде всего с собой	Да	Не считаю	Не думал
5) Неудача — повод для анализа	Да	Появление злости	Возникновение негативных эмоций
6) Успех — показатель правильного движения вперед	Да	Наверное	Не всегда
7) Если профессиональная деятельность станет в тягость и я не буду получать удовольствие от работы, я выберу другую сферу деятельности	Да	Не знаю	Нет

Учебное издание

Малкин Валерий Рафаилович
Рогалева Людмила Николаевна
Бредихина Яна Александровна
Гилязетдинова Екатерина Маратовна

КОНЦЕПЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕВОСХОДСТВА В СПОРТЕ

Учебное пособие

Зав. редакцией
Редактор
Корректор
Оригинал-макет

*М. А. Овечкина
Е. Е. Крамаревская
Е. Е. Крамаревская
Л. А. Хухаревой*

Подписано в печать 25.10.2019 г. Формат 60 × 841/16.
Бумага офсетная. Цифровая печать. Усл. печ. л. 5,81.
Уч.-изд. л. 5,1. Тираж 40 экз. Заказ 185

Издательство Уральского университета
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.
Тел.: +7 (343) 389-94-79, 350-43-28
E-mail: rio.marina.ovechkina@mail.ru

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-58-20, 350-90-13
Факс +7 (343) 358-93-06
<http://print.urfu.ru>

Для заметок

Для заметок

